



# Kallbadande och dess platser för gemenskap, rekreation och vardagsstruktur

---

*Cold bathing and its sites for social relations, recreation and everyday structure*

Elin Kajander

Examensarbete • 30 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för människa och samhälle

Outdoor environments for health and well-being – master's programme

Alnarp 2021





# Kallbadande och dess platser för gemenskap, rekreation, och vardagsstruktur

*Cold bath and its sites for social relations, recreation and everyday structure*

Elin Kajander

**Handledare:** Fredrika Mårtensson, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för människa och samhälle

**Examinator:** Gunnar Cerwén, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för människa och samhälle.

**Bitr. examinator:** Anna Bengtsson, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för människa och samhälle

**Omfattning:** 30 hp

**Nivå och fördjupning:** Avancerad nivå, A2E

**Kurstitel:** Independent Project in Landscape Architecture, A2E – Outdoor Environments for Health and Well-being

**Kurskod:** EX0858

**Program:** Outdoor Environments for Health and Well-being – Master's programme

**Kursansvarig inst.:** Institutionen för människa och samhälle

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2021

**Omslagsbild:** Elin Kajander

**Nyckelord:** Kallbad, vinterbad, bad, rekreation, landskapsarkitektur, friluftslivplanering

**Sveriges lantbruksuniversitet**

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för människa och samhälle

## Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här:

<https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

## Sammanfattning

Den pågående pandemin under 2020–2021, då denna studie har tagit fram, har utökat svenskars användning av natur- och rekreationsområden. Ett förändrat friluftsliv kan ge upphov till nya aktiviteter. En aktivitet som under den senaste tiden, och särskilt under pandemin, har fått ett uppsving är kallbad. Hur kan en plats utvecklas med stöd i kunskap om aktiviteter som bedrivs där vintertid? I denna kvalitativa studie har olika metoder använts för att studera aktiviteten kallbad utifrån kallbadares perspektiv. Deltagande observation och gåturer har varit de två huvudsakliga metoderna. Studien har utgått från en badplats i Göteborg som enskilt undersökningsområde. I resultatet presenteras två huvudteman med totalt åtta subteman, vilka har analyserats och diskuterats i stöd av relevant litteratur. Resultatet visar hur ett gott bad ger upphov till lugn och avslappning, men också kan ge energi. Resultatet visar att en god plats för ett gott bad ska vara tillgänglig i fråga om vart den är belägen i förhållande till besökare. Den ska innefatta aspekter som förenklar möjligheten för bad och social samvaro. Platsens utformning ska ge möjlighet för användning vid nederbörd och vind. I en avslutande del testas konklusionerna av resultatet genom ett konceptuellt gestaltungsförslag av undersökningsområdet.

*Nyckelord:* Kallbad, vinterbad, bad, rekreation, landskapsarkitektur, friluftslivsplanering

## Abstract

The ongoing pandemic during 2020-2021, when this study has been done, have had an impact in people's use of nature- and recreation areas. A differentiated outdoor life can generate in new activities. One activity that recently have gained an increased interest is cold bathing. In what way can the development of an outdoor area be designed when based on winter activities? In this qualitative study, different methods have been used to investigate the activity cold bathing based on the user's perspective. Participation observations and walking tours have been the two major methods, and they have been conducted on a bathing spot in Gothenburg. In the result two major themes and eight subthemes are presented, analyzed and further on discussed in the context of relevant literature. The result shows that cold bathing's can have impact on a feeling of calm, and also be a source for energy. The result shows that a good site for winter bathing favorably is accessible regarding the sites location in the city and that the design of the site making the activity easier. Social spots and the possibility to use the site when raining or snowing are also important aspects. In final, the conclusions of the result are tested as a backdrop in a conceptual redesign of the chosen bathing spot.

*Keywords:* Cold bath, winter bathing, bath, recreation, landscape architecture, outdoor life planning

# Förord

Detta arbete är den avslutande delen i masterprogrammet Outdoor environments for health and well-being från Sveriges lantbruksuniversitet vid Alnarp. Jag har sedan tidigare en kandidat inom byggd miljö; Stadsbyggnad, stadsutveckling och planering från Malmöuniversitet, och har under de senaste åren arbetet med samhällsplanering som planarkitekt inom offentlig förvaltning.

Vid tid för att bestämma utgångspunkt för mitt examensarbete gjorde jag en självrannsakan, vad symboliserar både mig och den samtidigt jag just nu lever i? Jag landade i aktiviteten kallbad. En aktivitet som under de senaste åren, och särskilt under den pandemi som påbörjades 2020, har fått ett uppsving både hos mig personligen och i samhället generellt.

Jag kontaktade Göteborgs stad park- och naturförvaltning med min utgångspunkt att studera en plats utifrån kallbadarens perspektiv. Passande nog hade de en badplats som stod inför en kommande förändring och de ville gärna att en studie om platsen skulle göras. Skrinnarplatsen vid Härlanda tjärn blev min plats och dess kallbadsanvändare blev min utgångspunkt. Resultatet av några månader av mycket spännande arbete (och många kalla bad senare) är det ni nu bläddrar i.

Elin Kajander

Göteborg, maj 2021.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning.....</b>	<b>9</b>
1.1. Kallbadets praktik och fenomen.....	11
1.2. Rekreativ relation till plats.....	13
Planering av landskap för rekreation och friluftsliv.....	13
Utomhusrekreation.....	15
Den känslomässiga relationen till plats.....	17
1.3. Friluftsliv- och samhällsplanering i Göteborg.....	18
Skrinnarplatsen.....	19
1.4. Problemformulering, syfte och frågeställningar.....	20
<b>2. Metod.....</b>	<b>21</b>
2.1. Forskningsdesign.....	21
2.2. Urval - Skrinna rplatsen.....	22
2.3. Platsundersökning.....	23
Förstudie.....	23
Deltagande observation.....	24
Analyserande skisser.....	25
2.4. Deltagarperspektiv.....	26
Gå turer.....	26
Mentala kartor.....	27
2.5. Analys.....	27
2.6. Metodreflektion.....	30
<b>3. Resultat.....</b>	<b>34</b>
3.1. Platsen.....	34
Platsens funktioner, användning och rörelsedynamik.....	34
Upplevelsen och användning av platsen vid kallbadande.....	37
3.2. Kallbadets upplevelse, funktion och effekter.....	55
Kallbad som en social aktivitet och funktion.....	55
Kallbad som en naturupplevelse.....	57
Kallbad som ritual.....	60
Kallbad som meditation, en stund i nuet.....	61
Kallbad som utmaning och energigivare.....	63
Kallbadets effekter.....	64
3.3. Konklusioner av resultatet.....	66
Ett gott bad.....	66
En god plats för ett gott bad.....	67
Konceptuellt gestaltningsförslag av en plats för ett gott bad.....	70
<b>4. Diskussion.....</b>	<b>73</b>
<b>5. Slutsats.....</b>	<b>76</b>
<b>Referenser.....</b>	<b>77</b>
<b>Tack.....</b>	<b>83</b>
<b>Bilaga 1.....</b>	<b>84</b>

<b>Bilaga 2.....</b>	<b>86</b>
<b>Bilaga 3.....</b>	<b>87</b>



# 1. Inledning

Samhällsplaneringen har en stor inverkan på människors vardagsliv, både i ett större perspektiv genom effekter på livskvalitet och i ett mer avgränsat perspektiv som faktor i människors vardagsliv. De val som görs i samhällsplaneringen idag har stor påverkan på hur människor lever sina liv imorgon. Planeringen och dess inverkan kan handla om tillkommande bebyggelse på olika platser i våra samhällen, men även om att bibehålla olika landskap och inte låta dem exploateras. Att historiskt ha arbetat för att bibehålla grönområden i våra bebyggda miljöer ger oss idag en möjlighet att röra oss i park- och naturområden i stadsnära lägen, vilket i sin tur kan ha en positiv inverkan på vår hälsa och vårt välmående (Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig et al, 2014).

I fråga om bevarande och utvecklande av större grönområden finns en tydlig brytpunkt under 60- och 70-talet (Engström et al., 2019). De socialpolitiska förändringarna med kortare arbetsdagar och fler semesterdagar gav människor mer fritid och gjorde det tydligt att det fanns ett glapp i planeringen. Det fanns ingen planering för fritid. Den modernistiska planeringen har fått mycket kritik, men samtidigt var det då en långsiktig planering med fokus på rekreation och fritid påbörjades. En urbanisering med tätare levnadsmiljöer, ökad produktivitet och ett högre flöde av människor bedömdes även ha en inverkan på behovet av statlig och kommunal långsiktig planering med fokus på rekreation, fritid och idrott (Engström et al., 2019).

En utökad satsning på parker och naturområden för rekreation, friluftsliv och naturintressen syntes i landets kommuner i samband med de nya långsiktiga planeringarna (Göteborgs stad, 2018). Naturen klassades som en tillgång för rekreation, lek och träning och fick således ett högre värde i samhällsplaneringen (Qviström, 2016). I utemiljöer skulle det även ges plats för olika typer av aktiviteter (Engström et al., 2019), vilket i sin tur syns i våra städer idag, exempelvis som idrottsanläggningar och elljusprydda motionsspår.

I dagens samhällsplanering är möjligheten att bedriva friluftsliv en av parametrarna för ett gott samhälle. Vikten av tillgänglighet till natur för friluftsliv i stadsnära läge beskrivs i ett av regeringens mål för friluftsliv (Regeringen, 2012). Här lyfts vikten av att allmänheten ska ha tillgång till grönområden och tätortsnära landskap med höga frilufts-, natur- och kulturmiljövärden. Just tillgänglighet klassas som en viktig funktion i friluftslivsplanering (Boman et al., 2013). Begreppet tillgänglighet handlar i det här fallet om en individs bostad, arbetsplats eller skola och dess geografiska lokalisering i relation till

naturområden (Nationalencyklopedin, 2020). Det handlar även om individens fysiska rörlighet och möjligheten att ta sig fram till och i området samt om hur den specifika platsen är gestaltad för den aktiviteten som användare efterfrågar. I friluftslivsundersökningen 2007 (Sandell & Fredman, 2013) visar resultatet att 58% som svarat beskrev att naturområden som de senast besökt ligger inom gång- eller cykelavstånd. Dessutom är tillgängligheten till naturområden och en möjlighet att bedriva friluftsliv viktig för allmänheten då det kan ha inverkan på val av bostadsort och bostadsområde (Petersson Forsberg et al., 2013). Det är därför av stor vikt att befintliga friluftsområden bevaras och utvecklas i enlighet med rådande användningsbehov samt att det ska finnas tillgång till dessa i närhet till där människor bor och verkar.

Regeringen mål om tillgänglig attraktiv natur i närheten av tätorter har sipprat ner i kommunernas samhällsplanering. Friluftsliv och naturturism används som marknadsföring hos kommunerna genom att i översiktsplaner och i strategidokument betona dess värde (Petersson Forsberg et al., 2013). Med detta till trots prioriteras ofta exploateringsmöjligheten över friluftslivplaneringen i de juridiskt bindande besluten i kommunerna. Allmänheten har höga förväntningar på att kunna bedriva bostadsnära friluftsliv (Fredman et al., 2008), och anser i hög grad att det är kommunernas och statens ansvar att värna den mark som är tillgänglig för friluftsliv (Petersson Forsberg et al. 2013). I många fall kan kommunen se mindre grönområden inne i en redan utbyggd stadsdel som möjliga exploateringsområden trots att grönområdena fungerar som en viktig arena i vardagslivet och ger invånarna möjlighet till naturkontakt. Ofta belyses inte den gröna platsens värde i fråga om hur mycket den används eller fungerar som en plats för närrekreation, istället belyses *den täta blandstaden* som ett hållbarhetsargument för att platsen ska kunna tas i anspråk (Petersson Forsberg et al, 2013).

Under coronapandemin som råder under denna studies framtagande, 2020–2021, har rekreation och friluftsliv blivit viktigare för många. Studier med syfte att förstå och kartlägga friluftsvanor och vistelse i natur i Västra Götaland under pandemin, visar en ökning av användandet av naturen i närområdet till ens bostad (Skriver Hansen et al, 2021). Naturen har fått en ökad funktion som socialt rum, men också för att bedriva friluftsliv, få motion och syssla med nyfunna aktiviteter. Vidare visar studien att nästan hälften av informanterna vistas oftare i naturen jämfört med tidigare och många säger att de kommer fortsätta med sina nya friluftsvanor även efter pandemin. Ett fortsatt högre tryck på befintliga naturområden ger ett behov av god förvaltning för att klara det ökade flödet av människor.

Det finns tendenser om att en övergång till att fler spenderar mer tid i natur- och rekreationsområden. Samtidigt syns det en övergång att i planeringen av en god gestaltad offentlig plats ta hänsyn till platsens möjlighet att kunna användas för olika typer av aktiviteter under årets olika månader (Boverket, 2019). Historiskt sett har gestaltningen av offentliga platser tenderat att designats för att kunna användas vid fint och varmt väder (Pressman, 1995). I nordiskt klimat kan kallt, blåsigt och nederbörd klassas som vanligt förekommande väder. Genom att planera i samklang med en plats förutsättningar och för olika typer av aktiviteter i

olika väder kan platsen användas i större utsträckning (Gehl, 1971; Nikolopoulou et al., 2001). Att komma underfund med hur platser kan utformas för en mer frekvent och tillfredsställande användning även under vinterhalvåret kan därför vara en god utgångspunkt.

En aktivitet för att bedriva friluftsliv under vinterhalvåret är kallbad. Aktiviteten har under hösten 2020, när detta arbete startade, fått ett uppsving. Det syns genom exempelvis tv-program (Nyhetsmorgon, 2021; Svt nyheter, 2021; Du Clarar mer än du tror, 2020), på sociala medier (Kallbad.nu, 2021) och i radioprogram (Karlavagnen, 2021; Kropp och själ, 2020). Möjligheten att bedriva friluftsliv genom kallbad ges genom kallare temperaturer, då det krävs för att aktiviteten ska kunna genomföras. För mig personligen har kallbad under de senaste åren kommit att bli en favoritaktivitet. Enkelheten i att trots pandemin ha möjlighet att bedriva en spännande och samtidigt social aktivitet i nära naturområden har för mig varit en drivkraft. Det för mig nya sättet att bedriva friluftsliv har dessutom gjort att jag har lockats mer till natur- och rekreationsområden än vad jag gjort tidigare.

I denna studie kommer jag fördjupa mig i kallbad som ett sätt att bedriva rekreation och friluftsliv vintertid. Vidare kommer jag att undersöka de kallbadandes relation till platser för att bättre förstå hur planering och gestaltning kan understödja friluftslivet under kallare delar av året. Fokus ligger på kallbadares behov men möjligen kan det också säga något om friluftsliv i bredare bemärkelse under kallare delar av året. Det finns likheter med andra friluftaktiviteter såsom bastubad, picknickar eller fiske. Studien kan även bidra med jämförelse med mer generella mönster i vardagsprioriteringar vad gäller rekreation vintertid. Innan jag går in på studiens problemformulering, syfte och frågeställningar kommer en bakgrund till de ramar som studien utgår ifrån. Inledningsvis presenteras kallbadets praktik och fenomen. Under avsnittet rekreativ relation till plats presenteras olika teoretiska utgångspunkter som ska kunna bidra till att belysa och diskutera resultaten. Därefter presenteras det område och den plats som studien kommer att utgå ifrån.

## 1.1. Kallbadets praktik och fenomen

Det finns ingen renodlad definition på vad som klassas som ett kallbad, utan olika aspekter kan ha inverkan på definitionen. Ett sätt att försöka sätta en definition handlar om vattnets temperatur. I sporten vintersimning klassificeras vattentemperaturen i olika nivåer, -2 till +2 grader som lägsta nivån (isvatten) och högsta nivån +5,1 till +9 (kallt vatten) (International winter swimming association, u.å.). Simning i vatten över +9 grader klassas inte som vintersimning. I förhållande till forskning kring kallbadandets fysiologiska effekter har baden skett i vatten med temperatur lägre än +15 grader (Knechtle et al., 2020). De som benämner kallbad som vinterbad sätter en definition på att baden sker under vintertid (Knechtle et al., 2020). Medan benämningen kallbad bjuder in till möjligheten för bad i kallt vatten utan att det sker i en kall miljö, exempelvis bad i fjällvatten under sommartid eller i en kyld bassäng inom eller utomhus. Tid att befinna sig i vattnet verkar inte vara en faktor för definition på kallbadet utan

kallbad kan vara ett snabbt dopp, men det kan också pågå i några minuter (Knechtel et al., 2020). För den ovana kan ett snabbt dopp vara nog för att klassas som ett kallbad medan det för mer vana kan handla om att stanna i vattnet i några andetag upp till några minuter (Kallbad.nu, 2021). I forskning om fysiologisk inverkan kring kallbad kan tiden i vattnet ha en inverkan på resultatet (Huttunen et al., 2004). I denna studie klassas kallbad som dopp, bad eller en simtur i vatten utomhus. Temperaturen har jag bedömt ska ligga lägre än +9 grader med stöd i vintersimningsdefinitionen (International winter swimming association, u.å.).

Det utökade intresset av kallbad som rekreativ friluftslivsaktivitet vintertid syns som beskrivet tydligt i olika sociala medier med en uppsjö av konton som fokuserar på kallbad. Skaparna av dessa kallbadskonton vittnar om en ökning av medlemmar eller följare under den senare tiden (Karlavagnen, 2020). Aktiviteten har även presenterats och diskuterats i tv-program (Nyhetsmorgon, 2021; Svt nyheter, 2021; Du Clarar mer än du tror, 2020) och i radioprogram (Kropp och själ, 2020; Karlavagnen, 2020). Det finns även internationella personer som Wim Hof (2021) och svenska exempel som Helena Kubicek Boye (2019) som på olika sätt försöker inspirera till kallbad med stöd i deras upplevelse av aktivitetens hälsofrämjande fördelar. Men kallbadandet i relation till hälsa är ingen ny aktivitet.

Det finns dokumenterat att kallbad användes som behandlingsform redan i det forna Rom (Kindblom, 1995). I Sveriges historia kom kallbadandet in som hälsofrämjande kurer under början av 1800-talet, dessa utfördes på kurorter som utvecklats på olika orter i Sverige under 1600 och 1700-talet. I början av 1800-talet började även badorter längs med Sveriges kuster växa fram och kallbadhus med könssepareringar lades vid dessa orter. Män och kvinnor började in på 1900-talet bada tillsammans och aktiviteten bad kom i allt större omfattning fungera som en friluftslivsaktivitet för gemene man. I samband med aktivitetens spridning åsidosatte kallbadhusens behov. Än i dag finns ett flertal av badhusen bevarade, men det är endast ett litet antal nya badhus som har uppförts i Sverige under det senaste århundrandet. I städer som har en mer utbredd badhistoria, ofta kopplat till de kurorter som är nämnda tidigare, är tillgängligheten till bad hög än idag. Ett exempel är Varberg. I den historiska badorten har kallbadhuset bevarats och staden har på olika sätt förenklat tillgängligheten och möjligheten för kallbad längs stadens kust (Visitvarberg, 2020). På ett flertal platser i staden finns bryggor, bryggor för nakenbad, krokar och vindskydd uppsatta för att förenkla möjligheten för kalla bad.

I nordiska länder utvecklades kallbadandet under åren från friluftslivsaktivitet till olika sportaktiviteter. Under 80-talet utvecklades tävlingsgrenen vintersimning och är idag en relativt vanlig aktivitet i länder som Finland, Ryssland, Slovenien och Lettland (Lamminpää, 2015). I relation till sportaktiviteter har också en rad forskning om kallbadens inverkan på ens fysiska och psykiska mående gjorts. I en finsk studie studerades 83 personers välmående i relation till simning vintertid (Huttunen et al, 2004). Ungefär hälften av testpersonerna praktiserade vintersimning cirka fyra gånger i veckan under en vinter, hälften av deltagarna gjorde inte det. Resultatet visade att i samband med att vintersimmarna vande sig vid vattnet syntes en minskad stress- och utmattningsnivå och samtidigt ett

förbättrat mående och minne, deras generella mående bedömdes som bättre än kontrollgruppens. Vid nedkylning utsätts kroppen för stressreaktioner, vid återkommande bad kan denna stressreaktion bättre hanteras. I diskussionen lyfts en möjlig koppling till att baden ökade förmågan att hantera andra stressreaktioner i vardagslivet, vilket då kan förklara koppling till ett upplevt bättre mående. En ny italiensk studie visar liknande resultat, studien omfattar drygt 200 personer och resultatet visar att vinterbadare självuppskattar ett bättre välbefinnande både psykologiskt och fysiskt jämfört med de som inte badar (Demori et al., 2021).

En stor del av forskningen inom kallbad har fokus på badens fysiologiska inverkan, exempelvis kroppens sätt att vänja sig vid kallt vatten (Kelshtein, 1964) och kallbadens inverkan på immunsystemet (Jansky, 1996). Det finns studier om den fysiologiska påverkan som visar att kallbad, eller andra typer av aktiviteter där personen utsätts för återkommande kyla, även bidrar till en aktivering av kroppens produktion av brun fettvävnad (Romu et al, 2016). Brun fettvävnad fungerar som kroppens egna element, det hjälper kroppen att hantera och tåla kyla bättre. Det finns även en del forskning med fokus på kallbadens psykologiska inverkan. Viss mindre forskning visar på en korrelation mellan kalla bad och mental återhämtning (Huttunen et al, 2004; Bottley, 2019), samt att återkommande kalla bad kan ha positiv inverkan på depressioner (van Tullemen et al, 2018). Det är många som vittnar om att kallbadet på olika sätt har positiv inverkan på ens mående (Ahlgren & Vagnelind, 2021), vilket också tydligt syns i olika sociala medier.

Forskningen så här långt pekar mot olika friskfunktioner med kallbad med goda slutsatser om potentiella fördelar med aktiviteten. Som det lyfts i ett flertal av studierna (Demori et al., 2020; Knecktle et al., 2020), hade det varit önskvärt med mer forskning med ett större omfång och mer jämförbara studier. Exempelvis studier med fokus på längd på bad för att uppnå vissa hälsoeffekter eller hur återkommande baden behöver ske. Det hade också varit önskvärt med forskning som tydligare visade förklaringsmekanismer på kallbad i relation till mental återhämtning.

## 1.2. Rekreativ relation till plats

Det görs nu en förflyttning från den specifika aktiviteten kallbad och fokus läggs istället på olika teorier kring planering av landskap för rekreation och friluftsliv, utomhusrekreation och den känslomässiga relationen mellan människor och platser i ett mer generellt perspektiv. Dessa olika perspektiv och teorier utgör en fond för undersökningen.

### Planering av landskap för rekreation och friluftsliv

Det finns en lång rad teorier om hur den övergripande planeringen av ett stadslandskap, ett område eller en plats ska se ut. I denna studie är utgångspunkten att utvecklingen bör ske med stöd i hur nuvarande användare tar

sig an platsen, att ha ett mänskligt perspektiv på planeringen. En viktig grundpelare i diskussionen kring det mänskliga perspektivet vid utveckling av våra städer är Jane Jacobs (1961). I sin forskning pekade hon på riskerna med modernismens syn på stadsutveckling, där hon ansåg att stadsplaneringen höll på att tappa sin mänskliga skala. Genom att låta bilismen styra utvecklingen av städer tenderar människans plats i staden att krympa. Kevin Lynch (1962) lyfte också blicken från bilismen mot människan och hävdade vikten av att observera och studera hur människor använder ett specifikt område i vilket en utveckling ska ske. Observationer av människors rörelse på, över och i områdets närhet, samt vilka faktiska aktiviteter som bedrivs i området är enligt Lynch (1962) viktiga utgångspunkter för att förstå en plats. Genom att ha människan som utgångspunkt för utveckling hävdar Lynch (1962) att designen kommer ha större fokus på de människorna som i en framtid ska använda området. Även forskarparet Rachel och Stephen Kaplan har i sin forskning påvisat behovet av att ta hjälp av användarna vid utveckling av ett område eller en plats (Kaplan et al, 1998). Deras forskning visade dessutom att involvera människor i planeringen tenderar att göra att användarna i en framtid känner större ansvar och omhändertagande över området, vilket är en målbild med denna studie.

Att försöka involvera människor i planeringen och ha fokus på den mänskliga skalan ses än idag som en utgångspunkt för att kunna skapa hållbara städer (Gehl, 2010). Det handlar om att planera för människan i staden och ge utrymme för ett socialt liv i det offentliga rummet, utanför det privata hemmet. *Person-environmental fit* är ett försök att förklara relationen mellan personlighetsdrag, personliga möjligheter eller behov och den sociala och organisatoriska miljön (Horelli, 2006), och teorin kan vara en grundpelare vid utveckling av en plats. Konceptet syftar till att beskriva komplexiteten i hur olika personlighetsdrag, personliga möjligheter eller behov har inverkan på vilken efterfrågan som ställs till den sociala eller organisatoriska miljön (Horelli, 2006). I samhällsplaneringen behöver perspektivet ofta lyftas till en mer övergripande nivå än att handla om den mest lämpade miljön för en enskild personen. Att istället studera *collective-environmental fit* kan vara en lösning (Horelli, 2006). Teorin beskriver den upplevda nivån av kvaliteten som finns mellan en grupp av människor och den aktuella miljön och samtidigt den upplevda kvaliteten av den specifika miljön för gruppen. Målet är alltså att miljön i fråga ska vara anpassad för gruppen i stort och inte bara en specifik person som efterfrågar en specifik aktivitet. Ett sätt kan vara att studera människors generella relation till miljön (Moser, 2009), där observationer och delaktiga observationer kan vara en metod för att förstå denna relation (Fangen, 2005).

Det finns olika sätt att studera samspelet och relationer mellan områden/platser och människan. En teori som försöker förklara samspelet är *affordances* (Gibson, 1979). *Affordances* kan beskrivas som en plats miljöerbjudanden (Mårtensson, 2009), och kan förklaras som de olika funktioner som en plats erbjuder eller ger möjlighet till (Gibson, 1979). Miljöerbjudanden är ett samspel mellan miljön och människan vilket innebär att en plats kan ha olika miljöerbjudanden beroende på vem det är som besöker platsen. Aspekter i miljön kan bjuda in till och skapa möjlighet för en viss typ av aktivitet (Heft, 2010). En plats miljöerbjudanden kan

dels uppkomma naturligt utan baktanke, men vid utveckling av en plats är det viktigt att fundera över vilka möjliga miljöerbjudanden som platsen kan ge för olika människor. Här gäller det återigen att försöka se på gruppen eller på kollektivet som använder platsen, vilka typer av miljöerbjudanden skulle den här platsen kunna erbjuda? Vilka miljöerbjudanden finns för olika personer på platsen idag?

Teorin *environmental supportiveness* bygger på idén om att gestaltningen och vilka typer av miljöerbjudanden som en plats innefattar har betydelse för hur miljön kan stödja olika typer av aktiviteter (Thompson, 2013). Där miljön ibland kan inbjuda till en viss typ av aktivitet, utan att det från start var meningen att personen som besökte platsen skulle utföra den här typen av aktivitet. På liknande sätt har studier åskådliggjort hur det i vissa lägen kan framstå som om det är landskapen som leker med oss människor, som vid barns springlekar (Mårtensson 2009). Skulle det även kunna gälla det öppna vattnet i staden som genom sin inbjudande karaktär triggar till ny aktivitet? Eller kanske en badstege som skapar en inbjudan till bad?

## Utomhusrekreation

Som beskrivet tidigare finns det så här långt relativt lite forskning kring kallbadets inverkan på fysisk och mental hälsa. Om perspektivet breddas och istället fokuserar på ett hur naturmiljöer generellt kan ha inverkan på ens hälsa och välbefinnande finns det desto mer. En rad med både internationell och svensk forskning har visat att vistelse i naturmiljöer har effekt på både fysisk och psykisk hälsa (Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig och Staats, 2006; Adevi & Mårtensson, 2013). Att uppleva och befinna sig i naturen kan på olika sätt ha positiva effekter för hälsan; såsom stressreducering (Ulrich et al, 1991; Hartig et al, 2014), genom att trigga fysisk aktivitet och som ett understödjande av sociala kontakter (Hartig et al, 2014). Att besöka naturområden kan också ha en positiv inverkan på mental trötthet (Hartig et al, 2003). Att besöka en favoritplats, vilket ofta är en plats med naturinslag (Jorgensen et al, 2007), kan lindra eller skapa återhämtning på ett sätt som kan bidra till avslappning och förbättrat humör (Korpela et al, 2020). Kaplan och Kaplan (1989) beskriver i sin teori *Attention restoration theory* (ART) bakgrunden till naturens inverkan på återhämtning. Naturliga element som svajande trädkoppar eller vågor i vattnet kan fänga ens uppmärksamhet utan att ställa krav på att hantera informationen. Enligt teorin kallas detta för spontan uppmärksamhet/fascination och i motsats till riktad uppmärksamhet ger återhämtning. Den riktade uppmärksamheten används för att hantera, sortera och bearbeta information och används även för att sortera bort onödig information när personen i fråga behöver koncentrera sig. Den riktade uppmärksamheten används i stor del i vår vardag men är en begränsad resurs som kan ta slut om möjlighet till återhämtning inte ges. I miljöer med naturliga element tenderar den spontana uppmärksamheten att styra och då får den riktade uppmärksamheten vila. Förutom kallbadet i sig kanske det är naturupplevelsen som kan ha en positiv inverkan på måendet i relation till kallbad?

Förutom den kunskap vi har om det visuellas inverkan finns det också forskning som fokuserar på olika aktiviteters rekreativa funktion, vilket är relevant i denna studie. Kaplan et al. (1998) beskriver det som att vissa typer av aktiviteter kan fungera som *quiet fascination*; tyst fascination. Denna typ av fascination skapar utrymme för reflektion där individen får möjlighet att bearbeta problem. Liksom vid annan naturunderstödd intervention handlar det om att individens möjligheter till rekreation ökar (Mårtensson, 2012). I det här fallet breddas repertoaren av möjligheter genom att individen kan använda sig av hela situationen under aktiviteten för att reglera förhållandena så att fysiologiska, psykologiska och sociala behov tillgodoses (Korpela et al., 2002). Exempel på den här typen av aktiviteter kan vara att odla, fiska eller på annat sätt aktivt använda sig av naturen för att må väl (Kaplan et al., 1998). Kanske att kallbad kan vara en sådan aktivitet? En plats som i sig ger möjlighet för den typ av aktivitet som besökaren efterfrågar kan dessutom vara mer restorativ än en plats som inte gör det (Kaplan & Kaplan, 1989).

Aktiviteter i naturmiljöer kan ha ett annat syfte och funktion än att bidra till avslappning eller självreglering. Det finns studier som har fokus på fysiska aktiviteter som jogging och hur dessa kan ha en positiv inverkan på ens mående (Qviström, 2013; 2016). Andra studier fokuserar på hur aktiviteter eller lek som på olika sätt skapar en spänning i vardagen, också kan ha en positiv inverkan på ens mående. Detta är aspekter som är viktiga att lyfta som stöd i förståelsen av kallbad. Det finns studier som visar på att människor redan i ung ålder tenderar att uppskatta lek som skapar en viss spänning, så kallat *risky play* (Sandseter, 2010). Vissa barn tenderar till att vilja leka på höga höjder, i snabbt tempo eller i miljöer som på olika sätt kan vara farliga. Känslan kan vara utforskande och spännande vid närmade av något som i första anblick är läskigt eller obehagligt (Sandseter & Kennair, 2011). Känslan som infinner sig efter att ha klarat något utmanande kan vara en positiv känsla. De motsägelsefulla känslorna kan finnas hos samma person i en och samma situation och det kan vara snabba skiftningar mellan dessa (Apter, 2007). Målet med *risky play* kan handla om att testa vad som går och inte går att göra i miljön som en befinner sig i (Sandseter, 2010), och för att lära sig om sig själv och miljön som en agerar i (Apter, 2007). Just utemiljöers öppenhet ger dessutom en större möjlighet att se andra utföra vissa typer av aktiviteter, vilket kan ge inspiration till att själv testa aktiviteten (Mårtensson, 2012). Exempelvis att barn kan fascineras av äldre barns lite farligare lekar i en utemiljö, för att i nästa steg prova samma sak.

Denna typ av förhöjda upplevelser i naturen som ofta framhävs i litteraturen kring barns utemiljöer har sin motsvarighet i litteratur kring äventyr i friluftslivet såsom bergsklättring, forsränning och offpiståkning. Det finns olika motivationer för att syssla med äventyrligt friluftsliv exempelvis det sociala, äventyrlusten och självbilden (Ewert et al., 2013) eller för att få en upplevelse av prestation eller en upplevelse över att ha vunnit över någon annan eller miljön (Buckley, 2012). Självbilden handlar om en eftersträvan efter att kunna klassificera sig som det som man sysslar med 'jag är en bergsklättrare' (Ewert et al., 2013). Även denna ingång är relevant för förståelsen för bakgrunden till varför personer kallbadar.



## Den känslomässiga relationen till plats

Aktiviteten i sig kan ha effekter och motivationer till varför den utförs. En aktivitet kan också vara en bidragande faktor till varför en specifik plats används. Vid vardaglig användning av platser så skapar sig människor efterhand en känslomässig relation till platser vilket kan göra att platsen i sig också kan bli en motivator till att utföra aktiviteten. Att skapa en relation till en plats kan kallas *place attachment*, vidare kallat platsanknytning, och kan beskrivas på många olika sätt (Lewicka, 2011), men kan kortfattat förklaras som den relation som kan skapas mellan en människa och en plats (Altman & Low, 1992). Eftersom denna studie ämnar studera nuvarande användare av en plats är fenomenet platsanknytning en spännande fond. Platsanknytningen kan handla om anknytning till specifika platser men också till specifika typer av platser (Lewicka, 2011). I den här studien kan det vara aktuellt med den specifika platsen, men även andra platser som inbjuder till aktiviteten kallbad.

För att förstå hur en som planerare ska ta nytta av människors platsanknytning vid utvecklingen av en plats kan det vara behjälpligt med en beskrivning av hur platsanknytning kan uppstå. Ett exempel är forskning från Scannel & Gifford (2010) vilka menar att möjligheten att skapa platsanknytning sker i en process i tre delar; person, plats och process (PPP-ramverk). Platsanknytning är en relation mellan en person eller en grupp och en plats. Relationen kan variera i fråga om olika faktorer så som sociala eller fysiska aspekter med platsen och dessa kan uppbådas genom en beteendemässig, emotionell och kognitiv process där tid ofta är en faktor. Det går att tänka sig att det för vissa kallbadare i högre grad handlar om kompisskap eller avbrott i gamla vardagsvanor under pandemin som lett fram till kallbadandet. För andra kanske det är en flytt till en ny plats som har skapat möjligheten.

Annan forskning diskuterar att de känslomässiga kopplingarna till en plats kan handla om de rutinemässiga i hur en person tar sig an en plats (Lewicka, 2013), vilket också kan vara intressant i denna studie. Rutiner kan vara omedvetna och baserade på vanor och minnen, det kan därför handla om att det behövs tid för att bygga upp en relation till plats (Lewicka, 2013). Forskning på ritualer handlar i mångt och mycket om ritualer inom olika religioner (Liljas Stålhandske, 2005), men de har en intressant utgångspunkt som även denna studie kan dra nytta av. I dessa beskrivs att ritualer inte ska ses som ett låst sätt att agera utifrån en viss ram utan att en ritual kan ses som att vissa typer av aktiviteter kan ha värde för olika typer av människor (Liljas Stålhandske, 2005). Det kan vara upp till varje individ att på sitt sätt utföra sina ritualer. Ibland kan ritualen vara bunden till en aktivitet och ibland bunden till en plats. I fråga om ritual i koppling till en plats kan relationen skapas i samband med att personen återkommer till en plats och därigenom skapar en rutin i fråga om vad hen gör på platsen (Lewicka, 2013).

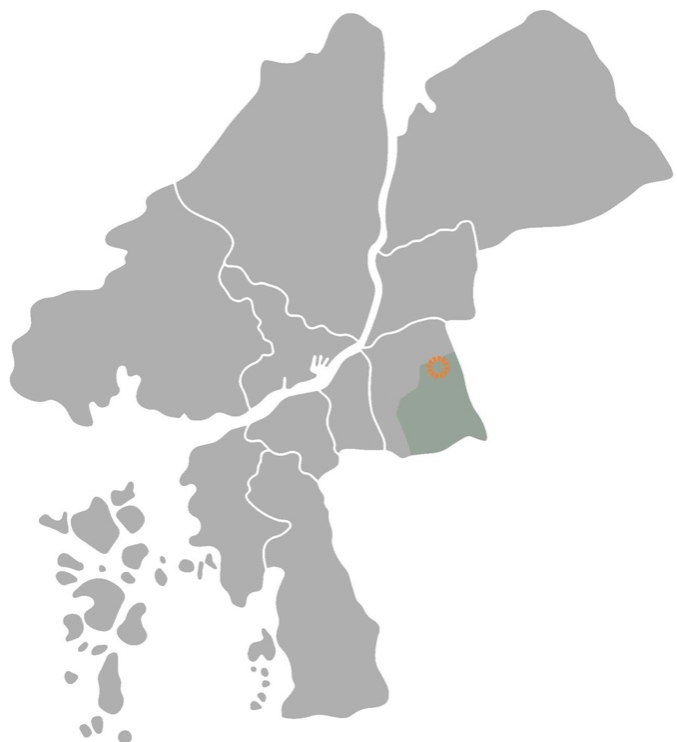
Ytterligare ett sätt att beskriva människors relation till plats är hur denna utvecklas över tid till just en känsla för platsen – a *sense of place* (Relph, 1976). Att ha en känsla för en plats kan beskrivas som hur en miljö eller ett område går från att vara en fysisk plats till att bli en värdefull plats med utvecklade relationer.

Från en miljö eller ett område som får ett värde i förhållande till hur människor använder platsen och skapar en relation till den. Det går att anta att vardaglig användning av en plats, exempelvis för kallbad, med tiden kan utvecklas till en känsla för platsen. Det finns tre komponenter som kan beskriva en känsla för en plats: 1. Platsens fysiska utformning, 2. Aktiviteter det vill säga olika situationer och händelser på platsen och 3. Platsens betydelse för olika individer och grupper (Relph, 1976). Betydelsen i förhållande till platsen skapas genom människors erfarenheter och utgångspunkter gentemot platsen. Platsens identitet kan både vara individuell och kollektiv (Butler et al., 2018; Relph, 1976). Varje enskild individ kan uppleva att en plats har en identitet vilken är baserad på den individens erfarenheter. Samtidigt kan en plats ha en kollektiv identitet som är baserad på den funktion och delad erfarenhet som finns på den specifika platsen. En platsidentitet är inte beständig utan kan ändras, både baserat på fysiska förändringar på platsen eller på människors individuella och kollektiva syn på en plats (Butler et al., 2018). För att kunna förstå en individs eller en grups känsla för en plats krävs, som förståeligt, interaktion med människor som använder den specifika platsen på ett vardagligt plan.

### 1.3. Friluftsliv- och samhällsplanering i Göteborg

Denna studie kommer i stor del utgå från badplatsen Skrinnaarplatsen i Göteborg. För att få en bakgrundsförståelse över dess kontext presenteras en bakgrund till friluftsliv- och samhällsplaneringen i staden.

I Göteborg är Delsjöområdet i östra delarna av Göteborg (se figur 1) ett tydligt resultat av den upphöjda rekreation- och friluftslivsplaneringen som rådde under 60- och 70 talet, i en tid då staden satsade på att tillgängliggöra naturområdet för invånarna (Göteborgs stad, 2014). Delsjöområdet är en av stadens största natur- och rekreationsområden och omfattar en yta om cirka 1300 hektar. Området består av naturområden av olika slag som karg natur, parkliknande lundar och barrskogsklädda berg. I Delsjöområdet uppfördes



Figur 1. Grön markering visar Delsjöområdets placering i Göteborg. Orange markering visar Skrinnaarplatsens placering.

motionsanläggningen Skatås under 60-talet med idrottsbyggnader och tillhörande idrottsplaner, motionsslingor med elljusspår runt om i Delsjöområdet.

Delsjöområdet är än idag en av de mest besökta natur- och rekreationsområdena i Göteborg (Hallén, 2018). Likt andra kommuner har delar av Delsjöområdet tagits i anspråk för exploatering. Gränsen för riksintresset för rörligt friluftsliv har minskat i samband med att delar av naturområdet har exploaterats. Detta samtidigt som Delsjöområdet, likt andra naturområdet, har fått en utökad användning under pandemin (Skriver Hansen et al., 2021). I studien av aktiviteter under coronapandemin (Skriver Hansen et al., 2021) har olika aktiviteter benämnt och klassas under två teman; mobila aktiviteter och platsspecifika aktiviteter där exempel på mobila aktiviteter kan vara promenader eller löpning och platsspecifika aktiviteter kan vara picknick eller bad. Under studiens insamlingsperiod från juli-oktober 2020 klassades sol och bad som den vanligaste platsspecifika aktiviteten som informanterna sysslade med. Kartor från studien visar att det är ett kluster av den platsspecifika aktiviteten bad i just Delsjöområdet.

I Göteborg stads stadsdelsgrönplan för Örgryte-Härlanda (Göteborg, 2019) lyfts ett utvecklingsförslag i området för större natur- och rekreationsområden: Att utveckla områdets badplatser för användning året runt. Som beskrivit inledningsvis har det historiskt sett varit en tendens till att utemiljöer planerats för att användas under sommarhalvåret och vid fint väder (Pressman, 1995). Platsens användningsmöjligheter kan då begränsas. En plats som istället har anpassats för goda mikroklimat, exempelvis med anpassningar för skydd mot sol, vind, regn och annat, tenderar att användas i högre utsträckning (Gehl, 1971; Nikopoulou et al., 2001). Det finns för stadsplanerare goda möjligheter att planera för urbana utemiljöer där hänsyn har tagits till det lokala klimatet (Eliasson et al, 2007). Dock är det många olika aspekter i konflikt att ta hänsyn till vid utvecklingen av en plats eller en stadsmiljö, vilket gör att just den här aspekten inte alltid är det som prioriteras.

Genom att göra möjligt för olika typer av aktiviteter som passar året runt kan ett område utnyttjas i större utsträckning och av fler personer, vilket också beskrivs som ett mål i Göteborgs stads stadsdelsgrönplan för Örgryte-Härlanda (Göteborgs stad, 2019). Viktigt är att inte styra platsen till endast en aktivitet utan skapa en variation för möjlighet till olika aktiviteter. En plats där besökaren upplever att hen har kontroll över vilka aktiviteter som kan utföras används i högre utsträckning än en plats med allt för styrda aktiviteter (Nikopolous & Steemers, 2003).

## Skrinnarplatsen

I anslutning till en av motionsslingorna i Delsjöområdet ligger Härlanda Tjärn, en mindre badsjö som används i stor utsträckning av göteborgare (Göteborgs stad, 2019). På den västra sidan av tjärnen finns en badplats (se figur 1) med en outnyttjad stuga. Stugan kallas Skrinnaerstugan och har historiskt inrymt funktionerna bastu och möjlighet för skridskouthyrning (Göteborgs stad, 2019).

Platsen i sig har inget namn. Med en härledning till historiken om Skrinnaerstugan kommer platsen härnäst att kallas för Skrinnaerplatsen.

Göteborgs stad park- och naturförvaltning har efterfrågat en studie av Skrinnaerplatsen inför en eventuell omgestaltning av platsen. Internt pågår det en diskussion om stugans standard och ett eventuellt behov av att riva stugan vilket skulle kunna föranleda en omgestaltning av platsen. Skrinnaerplatsen kommer i denna studie utgöra det enskilda undersökningsområdet.

## 1.4. Problemformulering, syfte och frågeställningar

I och med rådande förtätningssideal och urbanisering ökar invånarantalet i Sveriges större städer vilket i sin tur ökar trycket på befintliga grönområden. Att bedriva friluftsliv och rekreation i naturområden kan ha en positiv inverkan på människors välbefinnande och hälsa. I förhållande till rådande planeringsideologi om förtätning riskerar tätortsnära gröna luckor i staden att försvinna och ersättas av bebyggelse vilket i sin tur kan ha negativ inverkan på människors välbefinnande. Planeringen av natur- och rekreationsområden tenderar dessutom historiskt sett att utvecklas för att användas för fint och stilla väder medan verkligheten omfattar en rad väder som är kallare och med nederbörd. Kallbad är ett sätt att bedriva rekreation och friluftsliv vintertid. Aktiviteten har en lång historia och har fått ett uppsving på senare år, särskilt förstärkt under pandemin som startade 2020. En annan utgångspunkt för studien är att det är viktigt att ta tillvara på människors relation till och användning av platser vid deras utveckling, specifik information om befintliga aktiviteter och dess användare bör tas in.

Syftet med studien är att bidra med kunskap om kallbad som aktivitet, dess funktion för individen och sätta denna kunskap i relation till plats; kunskap som ämnar ge underlag för en planering och en gestaltning av den fysiska miljön som kan understödja friluftslivet också under kallare delar av året.

Målet med studien är att undersöka fenomenet kallbad från kallbadarens perspektiv för att ta reda på vilka funktioner aktiviteten har för individen, hur den fysiska miljön används och vilken relation dessa individer utvecklar till platsen. Som stöd i arbetet ställs följande frågor;

- Hur kommer kallbadandets praktik och aktivitet till uttryck på platsen?
- Hur kommer relation till platsen till uttryck vid kallbad?
- Hur kan en badplats utvecklas för att gynna kallbadandet?

## 2. Metod

Studien har en kvalitativ utgångspunkt med Skrinnaresplatsen i Göteborg som enskilt undersökningsområde. Strategin för att undersöka platsen har tagit intryck av fallstudiemetodologin, som är en av de strategierna som innebär att ett flertal olika metoder används för att studera och fånga komplexiteten i ett enskilt fall (Johansson, 2000). En fallstudie baseras på ett avgränsat sammanhang och beskrivs som en bra metod vid utvecklingen av platser inom arkitekturfältet. Studien har även en etnografisk utgångspunkt vilket innebär att forskaren försöker förstå en kultur eller ett samhälle genom att observera och delta i den specifika kontexten (Fangen, 2005). Studien utgår från ett antal domäner av teorier på ett generellt plan men har i övrigt en hög grad induktiv ansats. En induktiv ansats innebär att primärt låta data och resultatet ligga till grund för de teorier som används (Kvale och Brinkman, 2014). Nedan förklaras sambandet av de olika metoder som har använts inom studien.

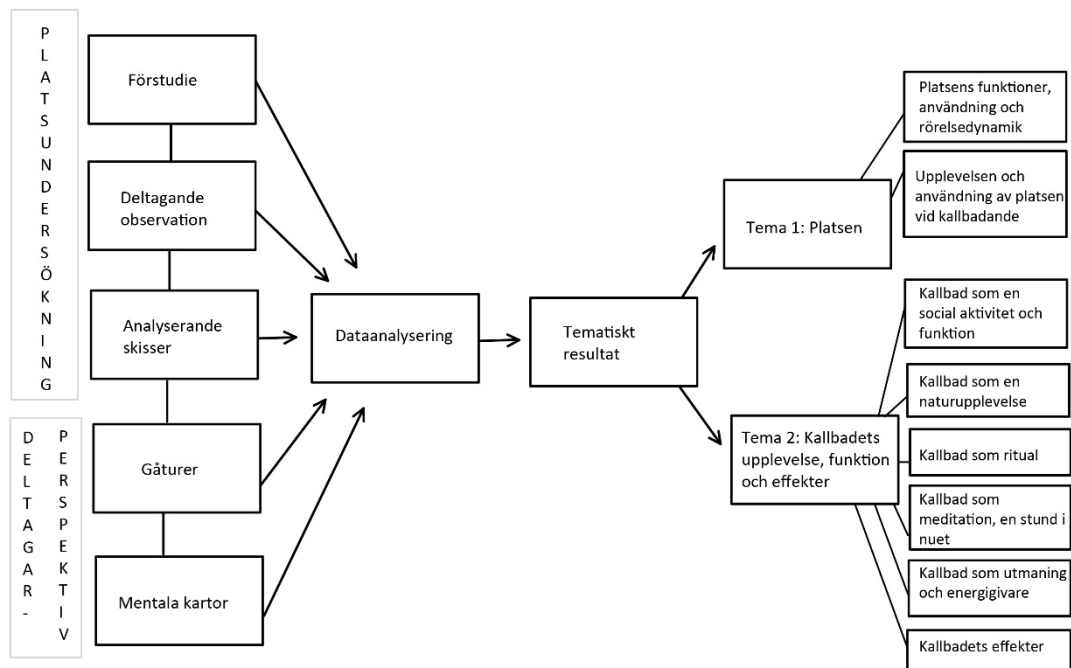
### 2.1. Forskningsdesign

Metoderna har sorterats in under två avdelningar; *Platsundersökning* och *Deltagarperspektiv*, se figur 2. I *platsundersökningen* ingår en förstudie med litteratursökning om platsen, kartstudie och semistrukturerade intervjuer med tjänstepersoner. Därefter har ett systematiskt undersökande av platsen gjort i form av deltagande observationer och analyserande skisser i fält.

I den andra avdelningen *deltagarperspektiv* har gåturer och mentala kartor använts som metoder. Gåturer har utförts i fält med start på informanternas valda plats. Metoden mentala kartor har också utförts i fält, ofta vid den entré till naturområdet som informanterna valt. Informanterna har fått beskriva platsen genom att skissa fram en mental karta över platsen. Syftet har varit att fånga det informanterna tycker är viktigast med platsen genom att se vad de väljer att ta med i ritningen och vad som inte tas med. Efter skissandet har gåturen fortlöpt mot platsen samtidigt som jag har intervjuat informanterna med stöd av en intervjuguide (se bilaga 1). På plats har vi badat och fortsatt intervjun.

Materialet från platsundersökningen och deltagarperspektiv har sammanställts och sorterats och därefter analyserats med stöd av en tematisk analys i sex steg enligt Braun och Clarke (2006). Resultatet presenteras i två huvudteman baserat på det

material som har sammanställs; Tema 1: *Platsen för kallbad*, Tema 2: *Kallbadets upplevelse, funktion och effekter*. Dessa teman har två respektive sex underteman.



Figur 2. Illustration över forskningsdesignen

## 2.2. Urval - Skrinnaarplatsen

Urvalet är baserat på en efterfrågan från Göteborgs stads park- och naturförvaltning där Skrinnaarplatsen var ett av alternativen. Förvaltningen har efterfrågat en studie om Skrinnaarplatsen inför en eventuell omgestaltning.

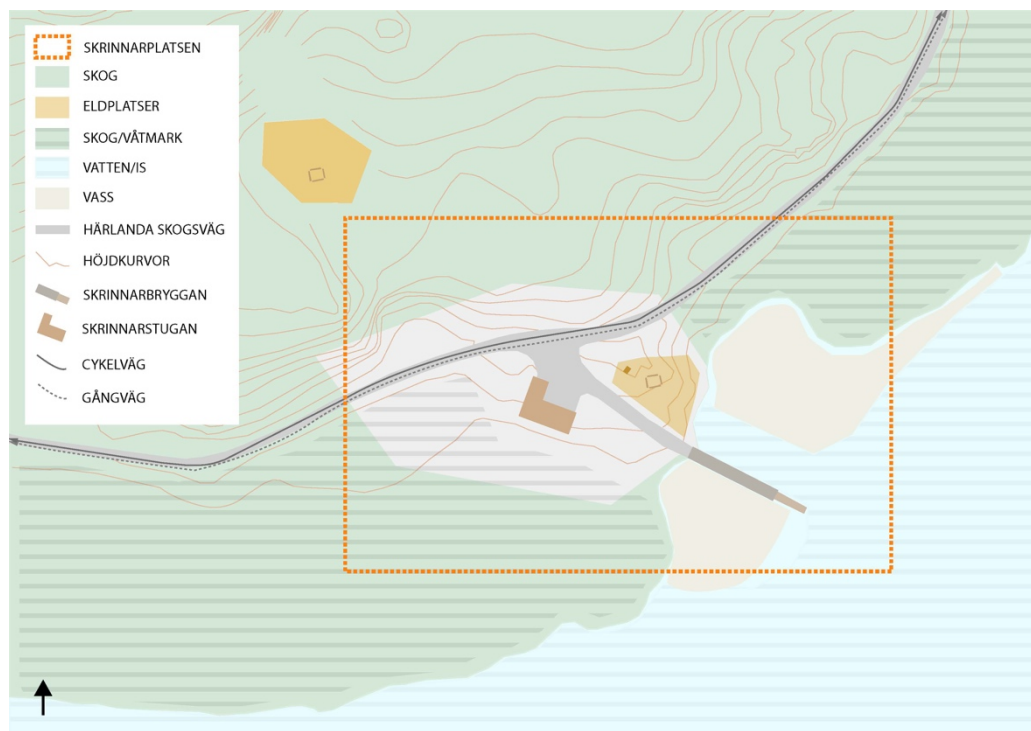
Skrinnaarplatsen är belägen i den norra delen av Delsjöområdet i östra delen av Göteborg (se figur 1). Ett antal bilder från platsen finns under bilaga 3. Skrinnaarplatsen ligger vid den västra sidan av sjön Härlanda Tjärn (se figur 3). Skrinnaarplatsen ligger i nära anslutning till kollektivtrafik, en större parkeringsplats och i direkt anslutning till Härlanda skogsväg, en upplyst bred grusstig som används i stor utsträckning av personer som tränar, flanerare och som ett cykelpendlingsstråk (Ejdervik & Svensson, 2018). Delsjöområdet är en av de platser som används flitigt för platsspecifika aktiviteter som sol/bad, grillning men



Figur 3: Skrinnaarplatsens placering vid Härlanda tjärn

även för mobila aktiviteter som vandring och löpning (Skriver Hansen et al., 2021). Delsjöområdet har en generell hög användning och nivån har ökat under den pågående pandemin under 2020–2021.

Skrinnarplatsen omfattar Skrinnarstugan, en grusväg, en stenhäll och några större stenblock, en eldplats med tillhörande sittbänkar och vedlåda, en mindre öppen gräsyta, en tvådelad brygga med två tillhörande bordsbänkar, en stege ner i vattnet och en räddningsstege (se figur 4). Skrinnarplatsen ägs av Göteborgs stad och förvaltas av Göteborg stads park- och naturförvaltning.



Figur 4: Illustration över Skrinnarplatsen

## 2.3. Platsundersökning

Undersökning av plats har varit en inledande del i studien. Syftet har varit att samla information för att förklara och beskriva platsen från flera perspektiv. En rad olika metoder har använts, dessa sorteras under förstudie, deltagande observation och analyserande skisser.

### Förstudie

Den första delen av platsundersökningen har utgjorts av en litteraturstudie med fokus på platsen; platsen i historien, platsens användning och funktion samt platsen i friluftsliv- och samhällsplaneringen över tid. Vidare har kartor över

platsen studerats, både fysiska och digitala kartor, historiska och nutid. Göteborgs stads karttjänst Gokart har använts samt stadens arkiv.

Därefter har intervjuer med fem tjänstepersoner genomförts. Dessa intervjuer har utförts både för att förstå området och platsen i ett historiskt perspektiv men även för en nulägesbeskrivning. Kontakt till tjänstepersonerna har förmedlats från mina handledare på Göteborgs stad park- och naturförvaltning. De som intervjuats har haft roller som hör till naturförvaltning, badplatsförvaltning, landskapsutveckling, utomhuspedagogik samt förvaltning av byggnader. Intervjuerna har haft en semistrukturerad struktur (Kvale och Brinkmann, 2014), med övergripande frågor utifrån ett antal teman med utrymme för följdfrågor. Intentionen har varit att tjänstepersonerna utifrån sin profession skulle få berätta om platsen. Intervjuer med tjänstepersoner har genomförts genom telefonsamtal, digitala videomöten eller som platsbesök.

## Deltagande observation

Den andra delen i platsundersökningen har genomförts som fältarbete på platsen där deltagande observationer och analyserande skisser har använts som strategier, analyserande skisser förklaras i nästa avsnitt. Insamlingen har haft fokus på att visa platsens fysiska utformning och funktion samt beskrivning av hur människor använder och rör sig på och kring platsen.

En deltagande observation innebär att forskaren deltar både som forskare och som människa i en specifik situation (Fangen, 2005). Deltagande observationer kan utgöra en god datainsamlingsmetod då de som observeras kan känna sig mindre observerade, då forskaren själv deltar i studien. Det i sin tur kan resultera i ett sanningsenligt resultat där deltagarens reella upplevelse, uttryck och tankar kan beskrivas, vilket har varit mitt mål. För att få fram användbar fakta är det viktigt att forskaren aktivt deltar och engagerar sig, det är därför enklare om forskaren själv är intresserad av det ämne hen ämnar studera och utföra forskning inom (Fangen, 2005). En positiv aspekt av deltagande observation är att forskaren kan studera människors rörelse, samtal och aktiviteter i kontexter som inte är konstruerade av forskaren.

Fältanteckningar användes för att samla in data från de deltagande observationerna. Fältanteckningar innebär att forskaren försöker fånga vad som sker i ett ögonblick genom att skriva ner sekvensen för att i nästa steg kunna göra en bedömning (Fangen, 2005). Jag förde mina anteckningar i en anteckningsbok i min mobiltelefon. Vid tillfällena skrev jag ner sekvenser av vad som skedde i fälten, mestadels i form av enskilda ord eller korta meningar. Jag valde att inte separera anteckningarna till olika datum utan valde att placera dem i en och samma anteckningsbok då jag bedömde att det inte var relevant att veta när jag observerat en viss sekvens. En fältanteckning syftar till att ge en objektiv beskrivning av vad som hände i fältet utan att värdera vad som skedde (Fangen, 2005), jag försökte därför undvika att värdera det jag såg utan bara skriva ner vad som hände. Jag beskrev ljud och uttryck vid exempelvis ett bad, utan att lägga till värdeord i om informanterna verkade 'glada'. Att låta fältanteckningarna vara

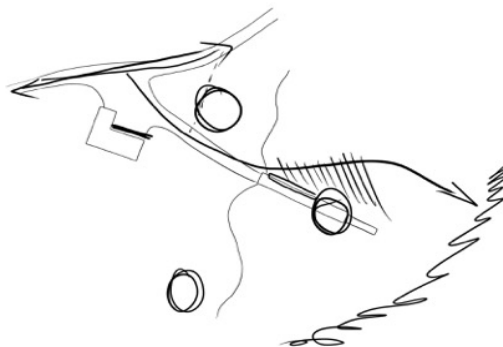


öppna och redigeringsbara är viktigt för att kunna analysera datan i nästa skede (Fangen, 2005). Antalet fältanteckningar varierade från gång till gång, vissa deltagande observationer genererade i ett par anteckningar, andra tillfällen genererade i mångt fler. När jag observerade saker jag tidigare observerat valde jag att sätta ett streck vid den tidigare fältanteckningen istället för att skriva anteckningen på nytt. Efter varje tillfälle förde jag in anteckningarna i programmet excel. Jag valde då att utöka anteckningarna till hela meningar för att i efterhand bättre minnas en sekvens. Samtliga fältanteckningar samlades i ett och samma excelark.

## Analyserande skisser

En ytterligare metod har varit analyserande skisser vilket också har utförts i fält. Skissande kan fungera som strategi för att förstå en plats då resultatet blir en återspeglings av forskarens upplevelse av platsen (Lavoie, 2005). Vad forskaren väljer och inte väljer att ta med i skissandet av platsen kan därav belysa den på ett annat sätt än vad ett fotografi kan göra. Vidare menar Lavoie (2005) att skissandet kräver en viss koncentration vilket kan göra att forskaren i större grad känner att hen befinner sig på platsen i stället för att observera den. Forskaren kan uppfatta saker som hen inte skulle gjort vid ett kortare besök. Den fulla koncentrationen kan således ge en djupare förståelse av platsen.

De analyserande skisserna har fungerat som ett komplement till fältanteckningarna vid de deltagande observationerna. Istället för att skriva en fältanteckning över hur besökare rörde sig över platsen valde jag istället att göra snabba skiss över rörelsemönstret. Jag upplevde det enklare att minnas och förstå en rörelse om jag hade en visuell beskrivning av rörelsemönstret. Figur 5 är exempel på hur en analyserande skiss har kunnat se ut.



Figur 5: Exempel på en analyserande skiss

De strukturerade platsbesöken med deltagande observationer och analyserande skisser utfördes under olika tider på dygnet och under både helg och vardag. Därutöver har spontana platsbesök utförts under ett stort antal tillfällen under hela studiens tidsram, från november 2020 - maj 2021. Fokus på materialinsamling har pågått under december 2020 - mars 2021. Totalt har det rört sig om uppskattningsvis 30 besök i fält.

## 2.4. Deltagarperspektiv

Deltagarperspektiv är den andra delen i studien. Som namnet beskriver har denna avdelning syftat till att undersöka platsen och aktiviteten utifrån deltagares perspektiv. Metoderna gåturer och mentala kartor har använts.

### Gåturer

Den första delen i *deltagarperspektivet* är metoden gåtur. En gåtur innebär att forskaren samlar en grupp eller enskilda personer och går med dem på den plats som hen vill studera (de Laval, 2014). Forskaren kan exempelvis studera hur personer rör sig över en plats, tar sig an den och använder den. Beroende på vilket typ av resultat som forskaren vill åt, kan upplägget på gåturerna se olika ut. De kan vara styrda turer med tydliga stopp men även fria turer med spontana stopp som deltagarna väljer.

Den primära metoden för att få kontakt med deltagare till gåturerna har varit att prata med kallbadare när jag själv varit på Skrinnaresplatsen och badat. Jag har även använt sociala medier, gått med i grupper för kallbadare för att hitta deltagare till studien samt tagit hjälp av Göteborgs stads invånarkommentarer. Förvaltningen för park- och natur har vid olika tillfällen fått in kommentarer från invånare som har önskemål och/eller kommentarer som rör kallbad, dessa har jag fått ta del av.

Jag har valt att kombinera gåturerna med metoden deltagande observation. Deltagande observationer innebär att forskaren i högre eller lägre utsträckning deltar i aktiviteter och studerar vad människorna säger och gör utan att nödvändigtvis ställa några frågor till dem (Fangen, 2005). I mitt fall är gåturerna en kombination av deltagande observation, gåturer och intervjuer för att kunna samla information från informanterna om aktiviteten och situationen. Jag har därför haft en aktiv roll i de deltagande observationerna där jag aktivt har försökt samla in information. Trots att strategin är en blandning av olika metoder har jag valt att framledes bara kalla dem gåturer. I ett tidigt skede kallade jag dem för *deltagande observationer/gåturer*, de skulle också kunna benämnas som *deltagande gåturer*. För att förenkla läsandet landade jag i gåturer. Som ett stöd för gåturerna har jag tagit fram en intervjuguide (bilaga 1). Jag försökte att memorera intervjuguiden för att få gåturerna och samtalen att kännas så naturliga som möjligt, vilket kan vara positivt för att kunna få ut användbar data vid fältarbete (Fangen, 2005).

I denna studie innebär gåturena att jag har följt med sex olika personer som kallbadar, att jag själv har kallbadat, observerat och parallellt intervjuat deltagarna. Gåturena har utförts under januari och februari 2021. Målet med tillfällena har varit att fånga informanternas attityder, upplevelse, tankar och känslor om aktiviteten, samt studera deras möjliga uttryck för relation till platsen. Intentioner har varit att tillfällena ska kännas naturliga och okonstlade, formatet för tillfällena har därför varit ganska fritt. Informanterna presenteras kortfattat i tabellen på nästa sida, informanterna heter egentligen något annat.

Varje gåtur har tagit mellan 1–2 timmar. Jag har mött upp informanterna vid den entré till naturområdet som de oftast använder när de ska gå och bada. Som ett första steg under gåturerna har metoden mentala kartor använts, metoden beskrivs mer nedan.

Vi har tillsammans promenerat mot platsen medan jag har ställt olika frågor och ett samtal har fortlöpt. Informanten har bestämt tempo, väg och eventuella stopp. Framme på platsen har vi badat och jag har ställt frågor om informantens upplevelse av badet och platsen.

<i>Namn på informant</i>	<i>Ålder</i>
Märta	27
Minna	39
Vanja	39
Didrik	50
Bodil	73
Ian	27

En diktafon har använts för att spela in samtalet vilket har utgått från den förberedda intervjuguiden (se bilaga 1). Efter tillfället har inspelningen kompletterats med anteckningar och ibland skisser.

## Mentala kartor

Mentala kartor som metod har utförts i samband med gåturerna. En mental karta innebär att informanten beskriver platsen i fråga med egna ritningar, med syftet att beskriva informantens mentala bild av platsen (Giesecking, 2013). En mental karta kan vara en väg in i hur informanten upplever och förstår platsen och kan vara en metod för att förstå relationen mellan människan och platsen. Genom att be informanten beskriva och rita upp platsen utifrån egna mentala bilder kan viktiga tillgångar på platsen tydliggöras (Giesecking, 2013). I nästa steg kan de mentala kartorna analyseras och jämföras med varandra för att se vilka aspekter deltagarna väljer att lyfta fram.

De mentala kartorna har ritats av deltagarna som en första del vid tillfället för gåturen. Jag har bitt informanterna rita upp Skrinnaarplatsen ur sitt eget perspektiv, hur upplever de platsen? Vad tänker de på när de tänker på den? För att vägleda deltagarna har jag förklarat deras uppgift och poängterat att resultatet av den mentala kartan inte behöver vara 'vackert' utan endast beskrivande av platsen i fråga, eller deras upplevelse av platsen. Materialen som har använts är en tunn svart tuschpenna och ett ritblock med A4-papper.

## 2.5. Analys

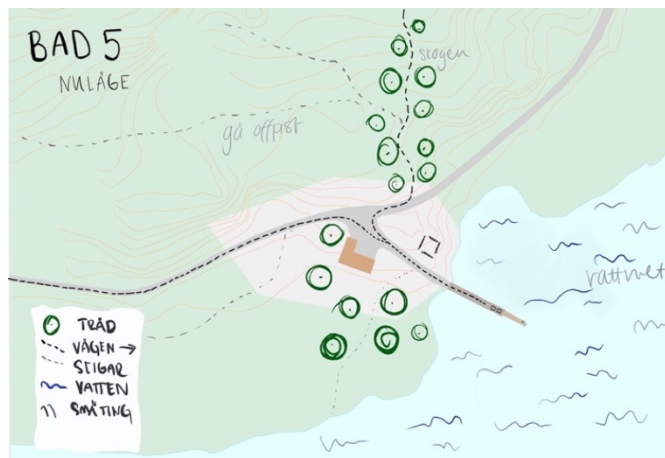
För att förstå och bekanta mig med materialet startade jag med att gå igenom skisserna, fältanteckningarna, anteckningarna och de mentala kartorna insamlade genom de olika metoderna. Därefter lyssnade jag igenom ljudfilerna från gåturerna och jämförde dessa med skisserna, fältanteckningarna, anteckningarna samt de mentala kartorna. Därefter började jag sortera och analysera materialet med stöd i en tematisk analys i sex steg enligt Braun & Clarkes (2006)

analysmetod. Redan i genomlysandet av ljudfilerna upptäcktes tidiga sammanhang, som längre fram kom att utgöra stöd för tematiseringen av materialet. Dessa tidiga sammanhang skrevs ner, vilket Braun & Clarke (2006) råder en till att göra tidigt i en analysprocess.

Jag fortsatte att hantera datan genom att transkribera gåturena. I stort har transkriberingen gjorts ordagrant. I de fall där sektioner har handlat om ämnen som är helt frikopplade till platsen eller ämnet har dessa delar inte transkriberats. De samtal som har uppkommit med andra personer på platsen har också transkriberats när det har rört ämnen som bedömts som intressanta för studien. I de fall där längre samtal med andra personer har påbörjats har jag informerat om att vi utför en studie och att samtalet spelas in. Totalt omfattar transkriberingsmaterialet 115 sidor.

För att få en bättre överblick över materialet från gåturena valde jag därefter att skriva en sammanfattning av varje enskild gåtur. Syftet med sammanfattningen var att dra ut det viktigaste ur gåturena och för att få en samlad bild över personernas uppfattning om dels platsen och dels om aktiviteten kallbad. Till skillnad från transkriberingen kunde även observationsmaterial tas med i denna sammanställning.

För att visuellt få en bild över varje enskild informants beskrivning av platsen samlade jag det i en illustrativ karta. Syftet var att grafiskt visa informanternas relation till platsen. Figur 6 är ett exempel på hur en sådan karta kan se ut.



Figur 6: Exempel på hur en illustrativ karta kan se ut.

Efter sammanfattningen av varje gåtur gick jag vidare med det andra steget enligt Braun och Clarkes (2006) tematiska analys. Det handlar om att hitta initiala koder. Excel användes för att sortera och leta efter initiala koder. Materialet från varje enskild gåtur sorterades i enskilda exceldokument där varje tydligt avgränsat citat fick en egen cell. Varje citat fick en eller flera koder som kortfattat beskrev information eller tankar om innehållet i citatet. Ett stort antal celler fick ett flertal koder då informationen i citatet var bred. Allt eftersom jag arbetade med materialet återkom liknande koder och jag började se sammanhang i hur informanterna uttryckte sig. Dessa tankar om sammanhang antecknades då det senare kan utgöra grunden för teman (Braun & Clarke, 2006).

Efter att allt material fått koder började jag att gå igenom koderna för att hitta teman. Här jämförde jag sammanställningarna med fältanteckningarna och skisserna från platsundersökningen. Jag upplevde att det var svårt att få en överblick över materialet och valde därför att sortera in varje enskild gåtur i en

förbestämd mall i excel. I mallen skapade jag olika avdelningar vilka var baserade dels på tidiga potentiella teman funna i materialen från gåturen och från fältanteckningar. Jag valde också att göra sorteringen i förhållande till platsspecifik information som jag var intresserad av och även efter teorier som jag var intresserad av. Grundmallen som användes för sorteringen finns under bilaga 2.

Efter sorteringen upplevde jag att det var enklare att ta mig an materialet och börja se hur koderna kunde forma teman. Från start hittade jag 15 potentiella teman. Jag gjorde ett systematiskt arbete och testade att sortera in dessa potentiella teman i olika grupper. Braun och Clarkes (2006) tredje steg i den tematiska analysen handlar om att ifrågasätta de teman som en hittat. Jag lät det gå några dagar innan jag kritiskt granskade dessa teman, gjorde om sorteringen och landade till slut i två huvudteman (sorteringar) och totalt åtta subteman. Det fjärde steget i den tematiska analysen handlar om att definiera och namnsätta teman (Braun & Clarke, 2006) vilket resulterade i Tema 1: *Platsen* och Tema 2: *Kallbadets upplevelse, funktion och effekter*. Tema 1 fick två subteman och Tema 2 fick sex subteman. Huvudteman kan ses som sorteringar medan subteman är tematiseringar baserade på datan. Dessa presenteras i tabellen nedan:

Huvudtema (sortering)	Subtema
Tema 1: Platsen	Subtema 1: Platsens funktioner, användning och rörelsedynamik
	Subtema 2: Upplevelsen och användning av platsen vid kallbadande
Tema 2: Kallbadets upplevelse, funktion och effekter	Subtema 1: Kallbad som en social aktivitet och funktion
	Subtema 2: Kallbad som en naturupplevelse
	Subtema 3: Kallbad som ritual
	Subtema 4: Kallbad som meditation, en stund i nuet
	Subtema 4: Kallbad som utmaning och energigivare
	Subtema 6: Kallbadets effekter

Det sista steget i den tematiska analysen handlar om att producera rapporten (Braun & Clarke, 2006). Resultatet presenteras i de två huvudteman och har sammanställts i kartor och som texter som på olika sätt visar resultatet. I tema 1 presenteras först platsundersökningen och därefter de enskilda gåtursinformanternas perspektiv på platsen och på aktiviteten. Jag valde att göra en berättande beskrivning under denna sektion med hänvisning till Johanssons (2000) perspektiv om vikten av berättande beskrivningar av ett fall för att låta nästa person skapa egna bilder och förståelse av platsen. Under denna sektion

infogade jag även en illustrativ karta och informanternas mentala karta. Under tema 2 presenteras kallbadets upplevelse, funktioner och effekter. I detta tema presenteras resultatet som en flytande text. I de fall där en informant har uttryckt sig om ett förhållningssätt har dess pseudonym skrivits ut. I de fall där det är fler informanter som har haft liknande åsikter eller tankar har dessa informanter beskrivits som 'ett par', 'hälften', 'merparten' eller 'samtliga'. När citat har använts för att förstärka ett resultat har pseudonymerna skrivit ut. Vid användandet av citat i resultatdelen så har mindre korrigeringar gjorts på citatet för att skapa en begriplig version av det informanterna har uttryckt. Exempelvis har bisatser och onödiga ord tagits bort.

Som en avslutning av resultatet har jag lyft konklusioner av vad som har presenterats samt diskuterat dessa med stöd i litteratur och teorier. En återkoppling görs till studiens syfte och forskningsfrågor med anledning till att tydligare beskriva hur de har besvarats. Konklusionerna har sorterats i två delar; *Ett gott bad* och *En god plats för ett gott bad*. I den andra delen testas även resultatet som ett stöd för en utveckling.

## 2.6. Metodreflektion

### *Etiska överväganden*

Till att börja med vill jag diskutera hur jag har hanterat samtycke i studien. Studier som görs på offentliga platser kräver enligt forskningsetiska riktlinjer oftast inget samtycke (Fangen, 2005). Bakgrunden till det är att en kan förvänta sig att bli observerad i en offentlig miljö. Vid deltagande observationer och andra platsbesök i fält har jag därför oftast inte berättat om min pågående studie eller att jag är där för att observera hur människor använder platsen. Jag bedömde att den information jag samlade in huvudsakligen handlade om att få en förståelse för aktiviteten och användning av platsen och jag ville inte riskera att besökarna uppträdde på ett annat sätt än de skulle gjort om de var medvetna om att de blev observerade. Samtidigt var jag beredd på att svara på frågor om studien om någon skulle ifrågasätta vad jag gjorde där.

I ett fåtal fall har jag fotograferat platsen. Vid fotografering, filmning eller bandupptagning är det däremot fördelaktigt om information ges till de som det samlas information om (Fangen, 2005). Jag har använt fotografering endast i en liten utsträckning i studien. Vid dessa tillfällen har jag försökt att fota så att besökarens ansikten inte kommit med alternativt fotat på så pass långt håll att det inte gått att utläsa vem personen är. Fotografierna har dessutom endast syftat till att fungera som en påminnelse för mig själv om hur en viss situation gått till eller hur en viss del av platsen har använts. Ett fåtal fotografier presenteras i en bilaga till arbetet, i övrigt finns inga fotografier med i rapporten.

Mycket av den informationen som presenteras i resultatet av studien är baserat på insamling vid gåturer, där jag har haft en annan utgångspunkt. Vid insamling av

data som på olika sätt kan anses ge personlig information är det fördelaktigt med ett samtycke från deltagarna (Kvale & Brinkmann, 2014). Vid gåturen har jag till att börja med berättat om studiens syfte och upplägg, jag har bett om lov att spela in samtalet och informerat om att de alltid kan välja att inte svara på en fråga eller att helt avsluta gåturen. Jag erbjöd även informanterna att själva komma på ett pseudonym på sig själva. Pseudonymer är ett av de vanliga sätten att säkra konfidentialitet i en studie (Kvale och Brinkmann, 2014). Ingen av informanterna valde att själva komma på pseudonymer utan överlät uppgiften till mig. Vid sammanställning av resultatet har jag förutom pseudonymer, undvikit att delge information om informanterna som på olika sätt kan härleda svaren tillbaka till dem. Exempelvis nämns aldrig exakt placering av deras bostad.

### *Platsens roll och min roll*

En viktig del i denna studie har varit valet av fall eftersom det har legat till grund för insamling av data. Det behövs en ingångspunkt i varför fallet som väljs är lärorikt att studera (Johansson, 2000). Fallet, Skrinnaresplatsen, var ett av de förslag på plats som gavs av Göteborgs stad park- och naturförvaltning. Jag valde platsen med utgångspunkt i inriktningen på studie och att jag var intresserad av att studera kallbad. Med den utgångspunkten anser jag att Skrinnaresplatsen var ett bra val då den redan idag utgör en plats för kallbad och att det således fanns mycket information att samla in.

Fallet, den valda platsen, har visat sig spelat lite mindre roll än vad jag till en början trodde. Utgångspunkten att arbetet i stort skulle utgå från Skrinnaresplatsen, hur den fungerar och hur deltagarna använder platsen för den specifika aktiviteten kallbad. Utgångspunkten låg i att informanterna anknytning till platsen skulle utgöra grunden till den föreslagna utvecklingen av platsen. Under gåturen blev det tydligt att informanterna ofta gled ifrån de samtalsämnen som rörde platsens olika dimensioner och istället pratade mer ingående om kallbaden. Vid sammanställning och analys av resultatet kände jag att jag behövde förändra perspektivet av studien. Resultatet kom därför till att i stor del även handla om kallbaden i fråga om upplevelser, funktioner och effekter. Resultatet av studien innefattar nu en stor del av de aspekter som hör till kallbaden, vilket jag från en start inte trodde skulle ta lika stor del i studien.

Det går att diskutera vilken anledning det finns till att resultatet blev annorlunda jämfört med vad jag trodde att jag skulle få fram. Det kan handla om att jag med en låg erfarenhet av att intervjua, ställde fel sorts frågor (Kvale och Brinkmann, 2014). Eller att jag inte följde upp frågorna på rätt sätt och lät samtalen gå mer mot kallbaden än kallbadet i relation till platsen. Kvale och Brinkmann (2014) menar att intervjusticklighet inte bara går att läsa sig till utan också kräver erfarenhet. Det kan också handla om att informanterna inte hade ett stort intresse eller erfarenhet av platsrelaterade frågor och hellre pratade om aktiviteten i sig. Viktigt att poängtera är att jag är väldigt glad att studien tog en vändning och även kom att handla om kallbadens praktik och olika funktioner. Jag tycker att resultatet är intressant och tycker det har en bredare information än om den bara hade varit platsspecifik.

En ytterligare aspekt att diskutera är min del som forskare och dess inverkan på resultatet. Det finns olika nivåer för hur delaktig en forskare är i resultatet av studien vilket också kan ge olika typer av resultat på studien. Det finns förhållningssätt där forskaren aktivt ser sina egna erfarenheter som parenteser och aktivt försöker hålla det egna i avstånd till resultatet (Giorgi, 2009). Det finns även ett öppet kvalitativt förhållningssätt där forskaren ser sig som en medskapare till resultatet (Kvale och Brinkmann, 2014), vilket har varit mer kopplat till denna studie. Vid gåturerna har jag tagit en aktiv roll, intervjuat och ställt nyfikna frågor om informanternas tankar och känslor om både aktiviteten och den specifika platsen vi har befunnit oss på. I många fall har informanternas velat höra min åsikt om samma fråga, eller att de har frågat följdfrågor som gjort att jag mer tydligt har fått förklara mina tankar och känslor. Mitt inspel kan ha inverkan på hur informanternas vidare har berättat om situationen, känslorna och platsen vilket kan ha påverkat resultatet.

Vid de deltagande observationerna har jag tagit en mindre aktiv roll jämfört med gåturerna i fråga om dialog med informanter. Samtidigt har jag vid ett flertal av dessa tillfällen själv badat, vilket kan ses som ett mycket aktivt deltagande. Det finns olika nivåer av delaktighet som en forskare kan ta vid deltagande observationer (Fangen, 2005). Olika tillfällen har gjort att jag agerat på olika sätt och låtit tillfället bestämma grad av delaktighet.

Jag tror att det har funnits fördelar i att jag själv har badat vid flertalet av de delaktiga observationerna. På så sätt har jag upplevt mig själv som en del av sammanhanget. Nackdelarna kan handla om att jag i och med mina egna upplevelser av baden tenderat att låta de känslorna styra och kanske rent inverka på en bedömning och analys av en situation. Vid sammanställning av fältanteckningarna från de deltagande observationerna har jag försökt att distansera min roll som badare och istället strävat efter att få ner det specifika skeendet i de olika situationerna.

### *Reflektioner kring analysarbetet*

Angående sammanställning av resultatet och analysarbetet så finns det en rad med förbättringsmöjligheter. Till att börja med gjorde jag en rad gåturer på rad utan att transkribera materialet mellan tillfällena. Det resulterade i att jag efter gåturerna hade väldigt mycket material att sammanställa. Jag upptäckte dessutom i transkriberingsarbetet att jag hade förbättringsmöjligheter i mitt sätt att intervjua. Kvale och Brinkmann (2014) menar att hantverkarskickligheten i att intervjua kräver erfarenhet och vana. Jag upplevde att jag ibland missade att ställa passande följdfrågor på intressanta uttryck och att jag stundom avbröt informanternas när de förde spännande resonemang. Jag lyssnade alltid igenom en gåtur inför nästa tillfälle med en ny person, vilket gjorde att jag blev uppmärksam på åtminstone en rad förbättringsmöjligheter. Om jag skulle gjort om arbetet hade jag efter en gåtur sammanställt och transkriberat datan innan jag gjorde nästa gåtur. På så vis hade jag både kunnat lärt mig av mina misstag avseende intervjuteknik och fått en mindre mängd data att sammanställa efter varje tillfälle.



Denna studie är det första jag gjort som har innefattat en så pass stor mängd data vilket i sig har varit svårt. Det var dessutom många år sedan jag läste en metodkurs vilket gjorde att jag inte kände mig införstådd i vilket typ av angreppssätt jag skulle ha vid sammanställningen av datan från platsundersökningen och gåturerna. Det gjorde att jag drabbades av en viss uppgivenhetskänsla över att kunna hantera all data.

Mitt angreppssätt var att börja med att sammanfatta gåturerna var för sig. I sammanfattningarna drog jag ut det jag tyckte var de viktigaste aspekterna från de enskilda gåturerna. Genom att göra sammanfattningarna fick jag en enklare överblick av varje gåtur vilket gjorde nästa steg enklare. Därefter la jag in materialet i programmet excel. Som beskrivet valde jag att starta analysarbetet genom att sortera datan i ett antal förbestämda punkter baserade på platsspecifik information och teorier som jag var intresserad av (se bilaga 2). Syftet med den första sorteringen var att enklare ta mig an datan och försöka få en överblick. Det finns risk i att denna första sortering styrde analysarbetet gentemot en inriktning mot det jag var intresserad av att studera. Jag försökte hantera den potentiella risken med att fortsatt göra en datastyrd sortering där datan fick styra sorteringen. Det var ett systematiskt och tidskrävande arbete som jag i stunden upplevde som svårt och övermäktigt. När jag i ett senare skede skulle börja skriva resultatet blev det tydligt att det systematiska arbetet hade gjort sitt. Jag upplevde att jag kände materialet väldigt bra just för att jag systematiskt hade jobbat mycket med varje del. Det gjorde att resultatdelen kändes relativt enkel att skriva, att jag hade ett bra flyt och kunde sammanfatta och beskriva det resultat som jag hittat.

Om jag skulle gjort om arbetet hade jag velat inleda arbetet med mer studier om metod och analystekniker, alternativt gå en ytterligare kurs i ämnet.

### *Studiens trovärdighet*

Slutligen vill jag diskutera tillförlitligheten av studien. Hade resultatet blivit detsamma om en annan person utförde studien? För att öka tillförlitligheten av studien har jag använt mig av ett flertal olika metoder, vilket kan öka tillförlitligheten av en fallstudie (Johansson, 2000). Enligt Katarina Fangen (2005) bidrar deltagande observationer till ett mer tillförlitligt resultat då forskaren studerar informanterna i sin naturliga miljö. Jag upplever att jag hade stöd av de renodlade deltagande observationerna vid arbete med gåturerna. Jag kunde jämföra de resultat jag observerat vid tidigare deltagande observationer med det som informanterna sa och gjorde vid gåturerna. Att jag kunde jämföra skillnader och se likheter i hur de olika människorna både använde platsen och hur de gick tillväga och upplevde kallbadet, vilket jag anser gav resultatet ett mer djup. Resultatet hade blivit annorlunda i sina uttryck och beskrivningar men själva kärnan i fenomenet kallbad upplever jag skulle vara liknande även om en annan forskare hade utfört studien.

## 3. Resultat

### 3.1. Platsen

Platsen för kallbadandet liksom platsens funktion och användning är i fokus för de kommande beskrivningarna av olika personers kallbadande.

#### Platsens funktioner, användning och rörelsedynamik

Skrinnarplatsen omfattar en eldplats med en vedlåda, två bordbänkar på bryggan, bryggan med en stege och Skrinnaerstugan (se figur 7). Eldplatsen utgör en funktion som i stor utsträckning används. Under platsbesök har eldplatsen varit i bruk merparten av tillfällena och användarna har varit en variationsrik grupp. Vid ett par tillfällen har andra tillfälliga eldplatser uppförts på platsen, direkt på stenhällen eller på grusgången. Vid dessa tillfällen har den primära eldplatsen varit upptagen.

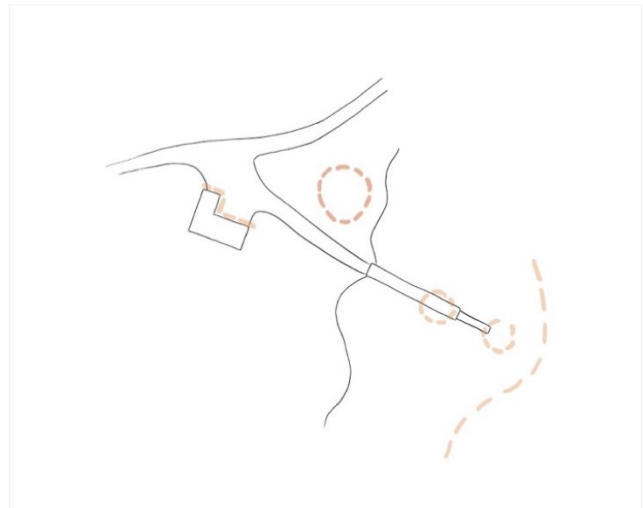


Figur 7: Illustrationen visar en beskrivning av Skrinnaarplatsens olika funktioner

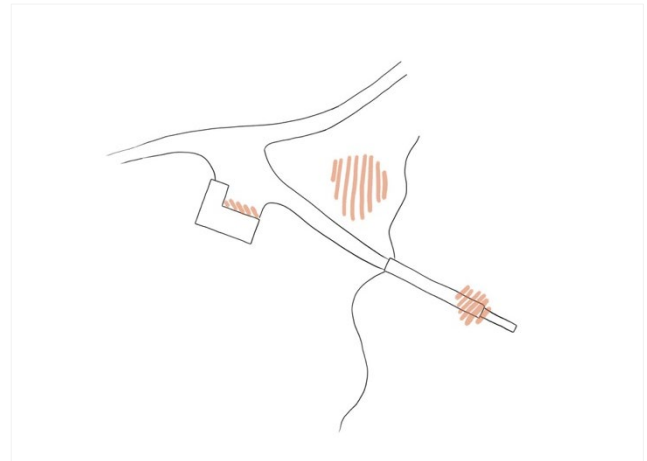


Skrinnarplatsen har en rad målpunkter vilket styr rörelsemönstret på platsen. Eldplatsen, sittplatserna på bryggan och stegen ner i vattnet är tre fasta målpunkter. När konstutställningen sätts upp på stugans väggar utgör Skrinnarstugan en ytterligare målpunkt.

När det är is på sjön skapas nya typer av rörelsemönster på platsen och isen blir en ytterligare målpunkt. Platsen får i samband med isen en funktion att fungera som en entré ut på isen, dessutom den enda tydliga entrén ut på isen från den västra sidan av Härlanda tjärn. Ett nytt rörelsestråk bildas i samband med att isen lägger sig (se streckad linje i figur 8). Vassen på den norra sidan av bryggan trampas ner och parallellt med bryggans norra kant skapas ett nytt gångstråk ut på isen.



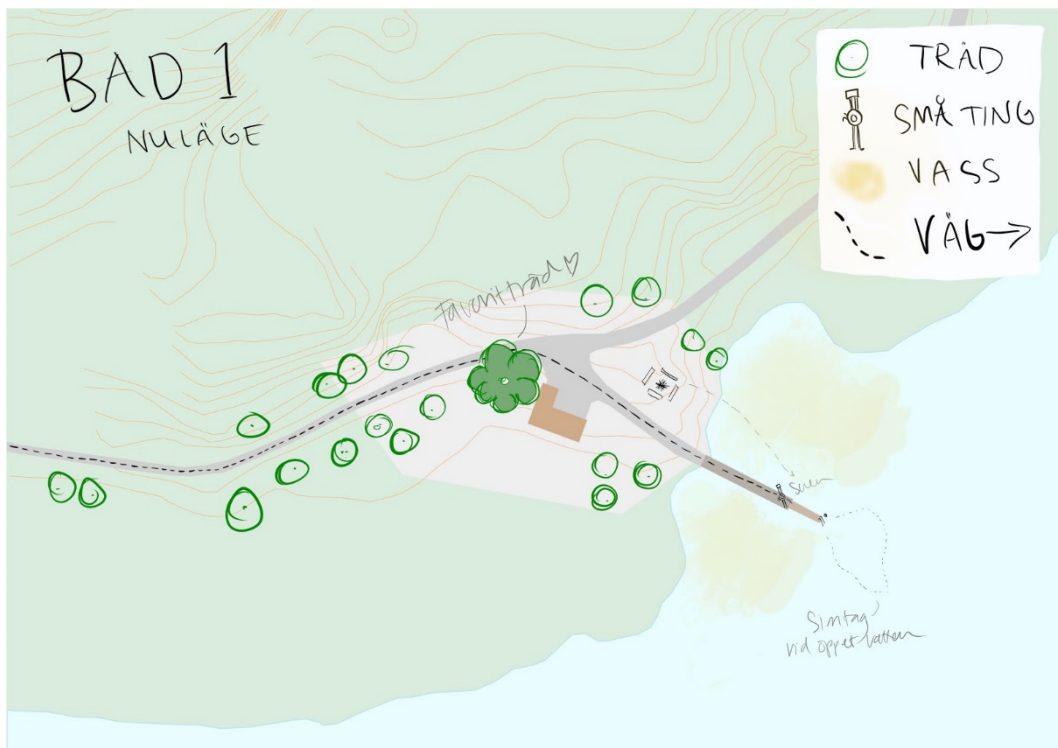
Figur 9: Illustration över målpunkter på platsen



Figur 10: Illustration som visar hängzoner på platsen

I följande subtema presenteras det resultat från gåturerna som har varit platsspecifikt. I studien har sex gåturer gjorts vilket har resulterat i sex olika beskrivningar av Skrinnaarplatsen och berättelser om hur informanterna använder platsen och vad de har för relation till den. I samband med berättelserna presenteras en illustration över informanternas beskrivning av platsen, vad de valde att prata och uttrycka som viktiga aspekter samt informanternas mentala karta som de tog fram under tillfället.

Märta är student, 27 år gammal och bor i närheten av platsen. I dagsläget utgörs Märtas liv huvudsakligen av plugg och bad. Hon tycker om att vara på gymmet och att springa. Att bada är en aktivitet hon tycker om att ägna sig åt, gärna flera gånger i veckan. Hon gillar att vara varm när hon badar och gör det därför gärna i kombination med träning.



37

### *Märtas perspektiv på platsen*

Platsen är Märtas närmsta badplats. Platsen ligger några minuter bort på cykel eller till fots. En viktig anledning till varför Märta badar här är tillgängligheten. Närheten gör att hon badar oftare än vad hon tror att hon skulle gjort annars. Det har också gjort att hon väljer att bada även vid dåligt väder. Platsen är belägen i anslutning till Märtas löpslinga. Då hon tycker om att vara varm när hon badar gör hon det ofta i kombination med träning. Vid dessa tillfällen brukar hon under stugan gömma undan en handduk och ett par pösigare byxor att ha efteråt.

Eftersom Märta bor nära använder hon platsen året om. På sommaren tycker hon att det kan bli för mycket folk. Hon beskriver hur det kan bli folkfest kring sjön med barnfamiljer och andra grupper som hänger på olika eldplatser runt vattnet. Eldplatsen på platsen fungerar stundom som en parkett till hennes bad. Bryggan blir som scen och publiken sitter vid eldplatsen, observerar badet och ger en applåd efter badets slut.

Märta önskar att det hade funnits en bastu vid platsen. Hon har kommit in med en förfrågan om just en bastu vid platsen som ett medborgarförslag till kommunen. Förfrågan fick många röster och ska därför tas upp politiskt.

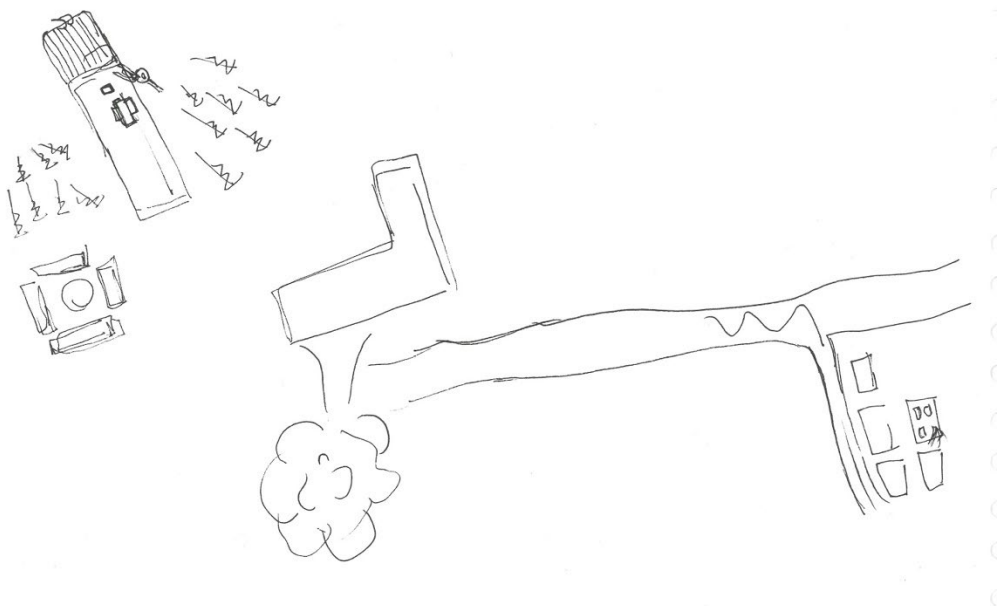
### *Märta badar*

Det är en söndag eftermiddag i början av januari. Det är någon minusgrad i luften, lätt vind och solen skiner stundom igenom molntäcket. Märta och jag möts vid en matbutik en bit från tjärnen. Efter skissandet av den mentala kartan tar vi oss ner till platsen.

På plats går vi ut på bryggan. Märta tar av sig kläderna och hänger upp dem på krokarna till en räddningsstege. Idag är det isigare på bryggan än vad det brukar vara förklarar Märta. När hon ska börja bada har hon mössa och vantar på sig. Vantar är en ny grej då hon upplever att händerna blir kalla efter badet. Om hon ska simma några simtag åker vantarna av. Vi går ut på bryggan och Märta uttrycker att issjoken *ser lite skräckinjagande ut*, men att de också är *väldigt vackra*. Hon pratar om vassen som hon uppskattar mycket. Märta sätter ned fötterna i vattnet. Hon berättar att hon där och då har kommit förbi stunden då det går att ändra sig, hur hon får *sluta sjåpa sig* och att det *bara är att göra*. Hon sänker sig ned till midjan, tar några djupa andetag och sänker sedan ned hela kroppen. Det handlar om att andas ut. Andas in gör man automatiskt men utandningen är det viktigt att påminna sig om. Nere i vattnet pratar hon om hur hon brukar göra när hon badar. Ibland simmar hon lite. Om någon annan vill bada och hon inte känner sig klar tar hon sig till sidan av bryggan och ställer sig på en sten som finns där på botten. Hon visar hur det brukar gå till. Märta förklarar att det ofta är vackra speglingar i vattnet, att himlen och skogen speglar sig och bildar fina färger i skimrandet i vattnet. Det är lite oklart hur länge hon brukar bada, hon menar att det mer handlar om att vara kvar så länge det känns bra. Efter en stund går hon upp från badet, då har det gått några minuter.

Under tiden jag doppar mig står Märta kvar längst ut på bryggan och pratar. Tillsammans går vi tillbaka metrarna till bänken och Märta börjar lugnt klä på sig igen.

#### *Märtas karta*



*Figur 12: Märtas mentala karta där hon valt att rita vägen mot platsen, sitt favoritträd, stugan, eldplatsen, bryggan med dess olika funktioner samt vassen.*

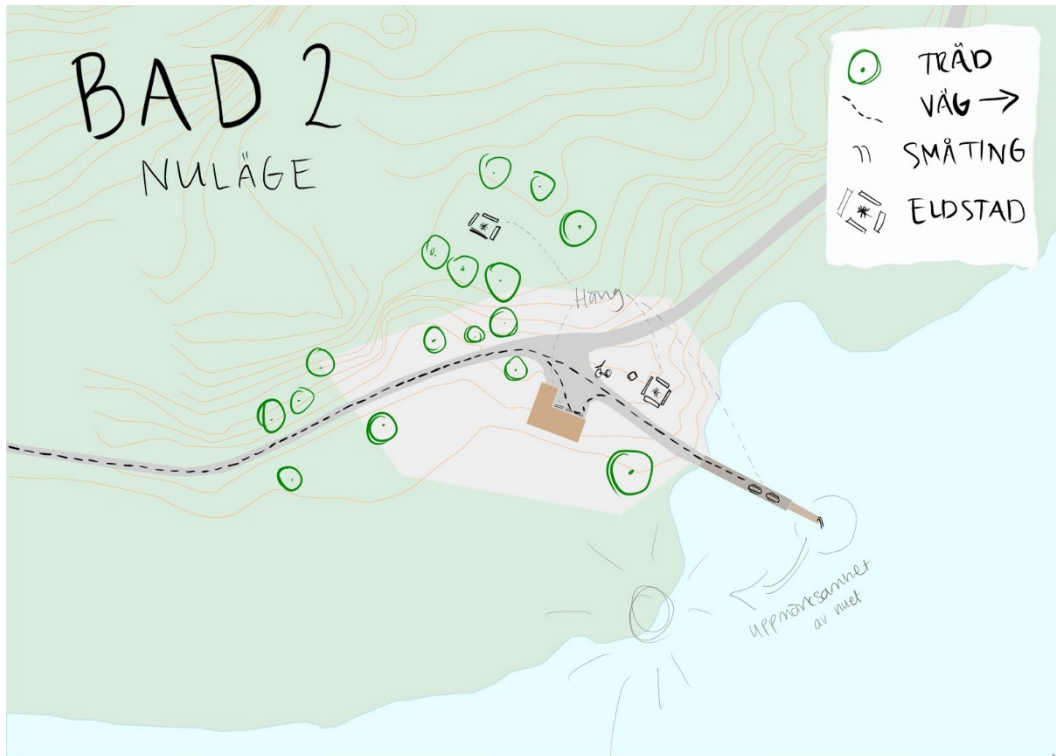
Märta ritar sin väg in i naturområdet. Vägen går ner för en backe och förbi ett koloniområde där hon har en odlingslott. Känslan hon brukar uppleva då är lätt ångest. Det grundas i att hon inte tar hand om sina planteringar. Hon ritar *den väldigt trafikerade skogsvägen*. Där är det problematiskt. Märta vet att det är på vänster sida gående ska vara, men det vet inte alla. Det blir *ett himla sicksackande*. Hon ritar en hög och grov tall vid entrén till platsen. Trädet symboliserar en slutpunkt för henne. Även när hon är ute och springer är trädet det hon sätter upp som mål att passera. Väl där är det inte någon fråga om hon ska bada eller inte. Hon tycker mycket om trädet.

Märta ritar även in bryggan, stugan, eldplatsen, vassen och en bordbänk på bryggan. Hon gillar vassen och hur den ramar in bryggan. Hon väljer att rita dit räddningsstegen vars krokarna hon brukar använda för att hänga upp sina kläder på. Hon ritar dit handduken som hon har med sig för att stå på och stegen som tar henne ned i vattnet.

I illustrationen finns viktiga orienteringspunkter och det som är attraktivt på platsen för Märta; det stora trädet, vassen, bryggan och detaljer som förenklar badet; krokarna, stegen och handduken.

## Bad 2; Minna

Minna är 39 år gammal, jobbar inom offentlig förvaltning och bor cirka 20 minuters promenad från platsen. Minna har en rad olika hobbies, hon tycker om handarbeten, hon är med i en bokklubb och hon gillar att vara ute i naturen. Hon har nyligen sålt sin kolonistuga och köpt bil för att kunna åka ut på utflykter och besöka olika platser. Kallbada har hon gjort från och till i några år. Nu gör hon det minst en gång i månaden vilket hon har bestämt att hon ska göra resten av livet.



Figur 13: Illustration av Minnas beskrivning av platsen. Kartan visar Minnas rörelsemönster, de sociala zonerna som Minna nämner som viktiga. Här visas även Minnas ökade medvetenhet om omgivningen under och direkt efter badet.

### Minnas perspektiv på platsen

Platsen är Minnas närmsta badplats. Tidigare bodde hon längre från naturområdet men flyttade dit hon bor nu för att komma närmare skogen och baden. Om Minna badar i samband med en promenad så badar hon oftare på andra sidan tjärnen. Det är halvvägs på promenaden. Om själva badet är aktiviteten så blir det oftast platsen. Hon menar att platsen ligger bra till om *det ska gå lite fort*. Minna menar att det är en naturupplevelse att vara på platsen trots att den ligger så nära och bra till i förhållande till vart hon bor.

På sommaren, hösten och våren tar Minna ibland med sig kvällsmat till området, tar ett bad och äter. För ett tag sedan grillade hon och några kompisar vid eldplatsen vid stugan. Den är ofta upptagen, då får de välja en annan plats. Minna



kombinerar gärna badet med social samvaro med vänner eller kollegor. Hon har också fått med en dejt på kallbad. När det har börjat hällregna på promenader har hon slagit sig ner på bänkarna vid stugan i skydd från vind och regn.

### *Minna badar*

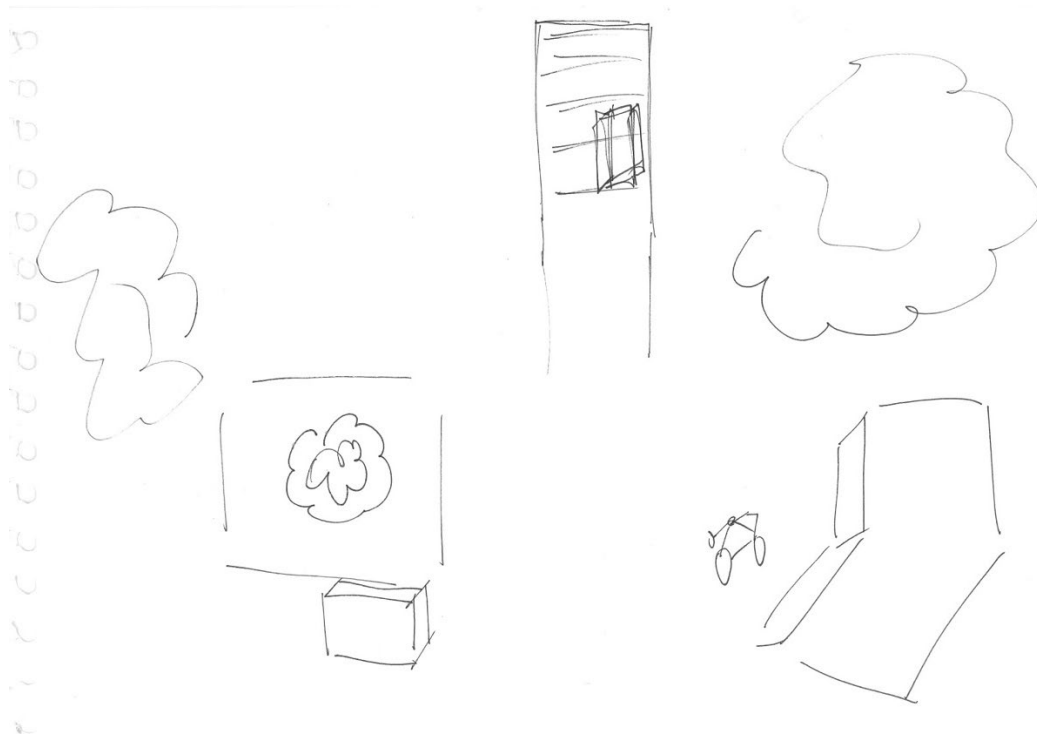
Det är en tisdag eftermiddag i mitten av januari, vi har bestämt träff 15.30 och det har börjat skymma lite. Det är några plusgrader i luften och ganska stilla, täta moln ligger över himlen. Minna och jag möts vid en skola i närheten och tar oss till platsen. På plats går vi ut på bryggan och inspekterar vaken. Minna konstaterar att det går att bada trots isen, hur vackert det är, ger upp ett tjut och tar en bild.

Vi börjar klä av oss. Minna spekulerar i om att det går att bada naken idag. Hon menar att badkläder gör badet kallt och blött och att det därför är bättre att bada utan badkläder. Det gäller särskilt kallbad. Hon bestämmer sig för att bada naken då det inte är något folk på bryggan. På huvudet har Minna en mössa. Hon är kluven över om hon ska ha mössa eller inte. I vanliga fall doppar hon alltid huvudet då hon tycker att det inte känns som om badat om hon inte har gjort det. Hennes korta frisyr gör det enkelt att snabbt bli varm igen. Hon behöver bara rufsa håret med en handduk och sedan på med en mössa. Samtidigt upplever Minna att hon kanske ändå blir för kall när hon doppat huvudet. Idag testar hon med mössa. Det är även premiär för strumpor och ett sittunderlag att stå på. Minna menar att hon håller på att fundera ut det bästa kallbadet utan bastu. Hon har inte riktigt hittat sitt optimala sätt än utan testat sig fram.

Minna går naken med handduk, mössa och strumpor ut mot stegen när en person kommer ut på bryggan. Hon vänder upp och tar på sig en baddräkt. Minna går ut på bryggan igen, hon säger att nu måste hon i för nu börjar det bli kallt. Hon går ner på stegen, doppar kroppen och ljudligt hoppar hon upp igen. *Nu känns det underbart*, uttrycker Minna efter doppet. Hon känner sig nöjd över badet, samtidigt funderar hon över om hon borde utmana sig själv till att ligga i lite längre. Hon berättar att det var skillnad med strumporna.

Minna klär snabbt på sig sina varma kläder, skidhandskar och termobyxor och håller upp lite te. Vi börjar prata med en person som kommer ut på bryggan och jag går och badar. Det börjar snöa och Minna uttrycker under ett flertal tillfällen att det är vackert på platsen.

## Minnas karta



Figur 14: Minnas mentala karta där hon valt att rita en slags planritning över platsen. Stugan, eldplatsen, bryggan, cykelparkering och träd valde hon att rita med.

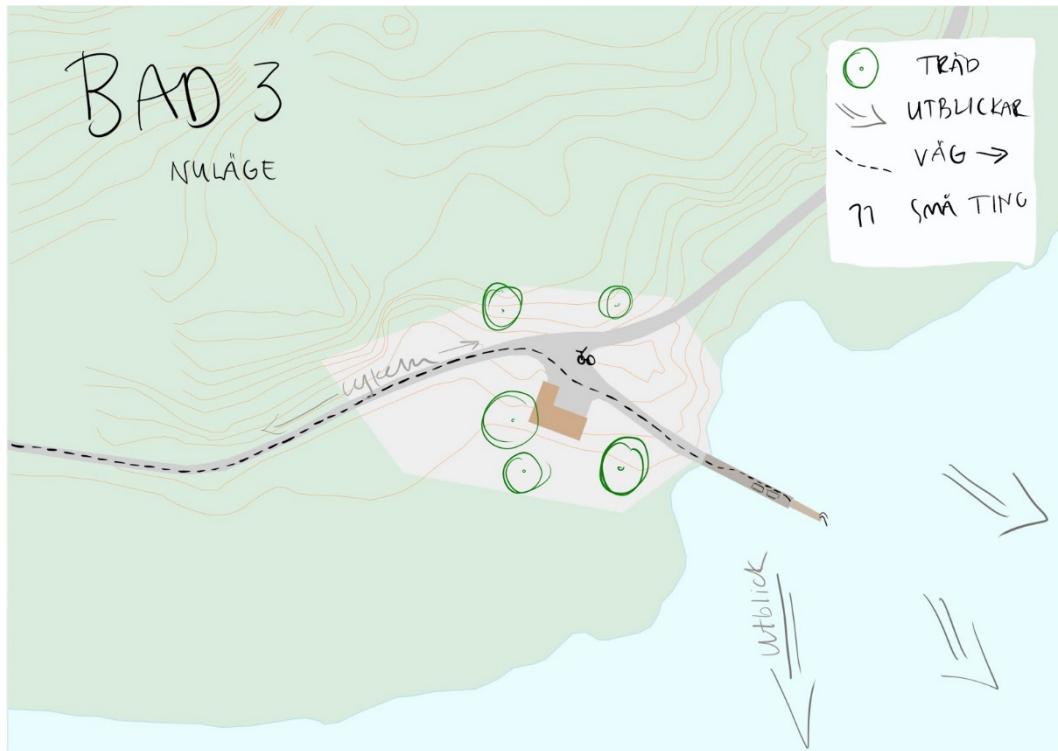
Minna ritar stugan, eldplatsen och bryggan. Eldplatsen ritar hon med för att de har de enda sittplatserna som finns. Men efter hand kommer hon på att det finns sittplatser vid stugan och vid bänkarna ute på bryggan. Hon upplever det ändå som om det är få sittplatser på platsen. Hon diskuterar att det kanske har att göra med att det ofta är mycket folk på platsen och att de sittplatser som finns är upptagna.

Minna ritar träd och förklarar att det symboliserar skogen runt området. Hon avslutar med att rita dit en vedlåda som står vid eldplatsen och en cykel på den plats där det oftast står cyklar parkerade.

Illustrationen går att liknas vid en planritning om vad som faktiskt finns på platsen och ger information om vilka aspekter som är attraktiva för Minna. Sittplatserna, träden, bryggan och eldplatsen.

### Bad 3; Vanja

Vanja är runt 40 år och har bott i Göteborg i några månader. Hon arbetar inom vården och tycker om att vara ute i naturen. Hon har kallbadat i några år men föredrar att kombinera kallbad med bastu. Basta är egentligen det hon gillar mest. Hon har inte hittat något bra ställe att basta på i Göteborg men letade snabbt efter inflytt upp en plats att bada på. Valet föll på Skrinnaresplatsen på grund av dess läge, ett cykelavstånd på 15–20 minuter.



Figur 15: Illustration av Vanjas beskrivning av platsen. Kartan visar Vanjas rörelser över platsen och det som Vanja uttryckte som en viktig faktor; utblickarna över sjön.

### Vanjas perspektiv på platsen

Vanja flyttade till Göteborg för några månader sedan. Hon letade fram den närmsta badplatsen och tog sig dit på cykel. Platsen visade sig vara en plats som hon uppskattade. Hon upplevde naturområdet som fullt med folk men platsen som en avskild och lugn plats där hon kunde få tid för sig själv.

Vanja besöker platsen ungefär en gång i veckan och tar cykeln dit. Platsens tillgänglighet är viktig för henne. Hon gillar att ha badet på cykelavstånd. Hon har inte bott i Göteborg under andra årstider än, men tror att hon kommer använda platsen då också. Det är viktigt att det inte blir för mycket folk, då kan hon känna sig lite småskygg. Hon uppskattar att bryggan går en bit ut från strandkanten, det tar henne ut i vattnet så att hon slipper vada i.

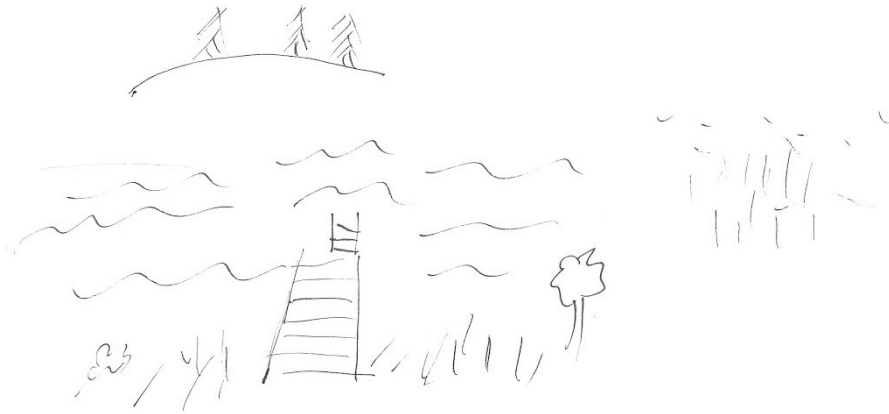
### *Vanja badar*

Det är lördag eftermiddag i slutet av januari, det är lätt vind, några plusgrader, uppehåll och ibland skiner solen igenom molntäcket. Vanja och jag möts vid en park. Vanja börjar med att rita den mentala kartan, sedan går vi mot badplatsen. Vanja bär sina saker i en cykelkorg. Hon har glömt sina vantar så hon växlar mellan vilken hand som håller cykelkorgen och vilken hand som får värmas i jackfickan. När vi kommer ner på bryggan funderar Vanja över vart vi ska ställa oss och byta om. Det är fler folk än vad det brukar vara när hon är där. Vi går förbi de båda borden och ställer oss ute på den yttersta delen av bryggan. Vanja klär systematiskt av sig kläderna och placerar kläderna i cykelkorgen. Hon behåller mössan på inför badet. Hon beskriver att hennes nya rutin är att ta med ett sittunderlag att stå på så att hon inte blir kall om fötterna.

Vanja börjar att bada. Hon går lugnt och tyst ut på bryggan och ner i vattnet, stannar nere en liten stund och går sedan upp igen med ett litet leende på läpparna. Hon förklarar att under själva badet är det andningen *hon försöker tämja*, att få ner den djupt i bröstet. Medan jag doppar mig står Vanja kvar längst ut på bryggan, pratar med mig och en annan person som badat innan oss. Vi pratar om att kallbadet fått ett uppsving just nu och funderar på om det är pandemin som kan ha haft inverkan på det. Jag går upp ur badet. Vanja får ett infall och går ner i vattnet igen. Hon menar att hon får bäst effekt, som en omstart i kroppen, om hon doppar sig två gånger. Det brukar hon undvika när hon inte har någon bastu.

Väl uppe igen sträcker Vanja sig snabbt efter handduken och börjar klä på sig. Hon uttrycker att hon fryser men upptäcker att hon står på bryggan istället för sitt medtagna sittunderlag. Hon flyttar snabbt över. Hennes nya rutin är att ta med sig en separat mugg till sitt te från termosens så att hon kan värma händerna på muggen. Det hjälper idag när hon glömt sina vantar. Idag har vi gått tillsammans till platsen men i vanliga fall brukar Vanja cykla dit. Efter badet brukar hon snabbt cykla hem till ett varmt bad i badkaret. Det ger inte riktigt samma effekt som att basta efter kallbadet, men det ger en *liknande känsla light* förklarar Vanja.

### Vanjas karta



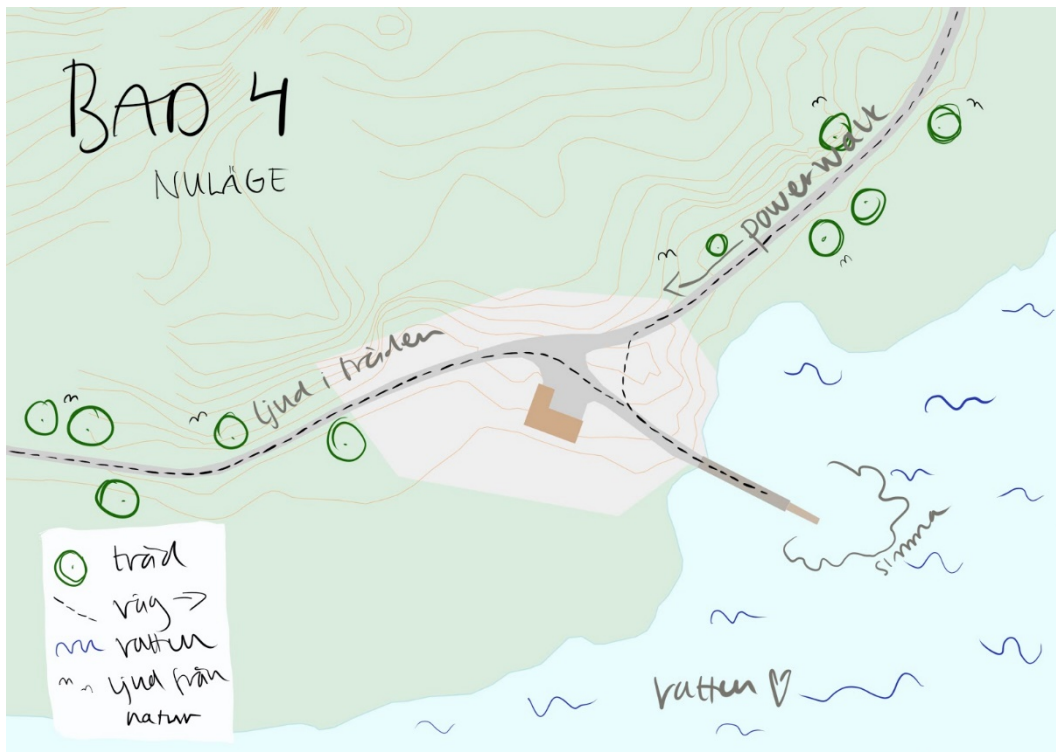
Figur 16: Vanjas mentala karta. Hon valde att rita utblicken på plats från bryggan. Vattnet, dimman över vattnet och skogen på andra sidan.

Vanja ritade upp platsen från vyn på bryggan. Hon ritade bryggans form. Hon ritade vattnet, växtligheten, vassen och vad hon ser på andra sidan sjön. Berget, skogen. Hon beskriver att det är skönt att vara på platsen. *Halva Göteborg är ju här*, men att det ändå känns att hon är ute i naturen. Vanja minns en dag som var extra fin, en tidig morgon när dimman låg över vattnet. Hon försöker fånga känslan när hon ritade.

I illustrationen finns det som är attraktivt på platsen för Vanja. Det verkar som om att vyn och naturupplevelsen är viktig. Hon väljer att inte ta med något om platsen i övrigt utan det är bryggan och vyn ut från platsen som ritas med.

#### Bad 4; Didrik

Didrik är cirka 50 år, han jobbar med försäljning och är engagerad i samhällsfrågor. Tidigare har han jobbat med bland annat biodling och som kyrkovaktmästare. Hans intresse för naturen är stor. Han tycker mycket om att simma. Flera dagar i veckan går Didrik vad han kallar *sin vanliga runda*. Den utgår från hemmet cirka 25 minuter bort, till platsen där han badar, och sen går han ett annat håll tillbaka. Promenaden och kallbadet har han gjort i ett år. Didrik ser sig som en rutinmänniska, han går sin vanliga runda tre-fyra gånger i veckan och ruckar inte på sträckningen.



Figur 17: Illustrationen visar Didriks beskrivning av platsen. Den visar hans rörelsemönster på platsen samt det som han benämnde som viktigt; vattnet (och att kunna simma), naturen och ljuden från skogen.

#### Didriks perspektiv på platsen

Didrik beskriver att han inte tycker särskilt mycket om platsen, att den är tråkig och har för mycket folk. Samtidigt besöker han platsen ett flertal gånger i veckan för att bada. Tidiga mornar när det är helt stilla, en blank vattenyta och det är fågelsång, då gillar han känslan han får på platsen.

Platsens placering är viktigt. Möjligheten att komma ut på en powerwalk och få motion är syftet. Badet har blivit ett delmål längs sträckan. Didrik beskriver värdet med årstidsskiftningarna under promenaden. Han beskriver särskilt känslan av att kunna röra sig ut i vattnet även vintertid. Han tycker mycket om vatten och hur det alltid har funnits i hans liv. När han var liten var han rädd för vatten vilket han kopplar till att han höll på att drunka i badkaret som liten. Men när han

testade att dyka för första gången blev han fast. Han uppskattar att kunna flyta på vattnet. Men också att dyka ner i vattnet.

På andra årstider än vintern så brukar Didrik inte besöka platsen utan hellre göra cykeltur och simma i sjön från annan plats.

### *Didrik badar*

Det är söndag eftermiddag i slutet av januari, det är molnigt men uppehåll, ganska vindstilla och strax över nollgradigt. Didrik och jag möts vid badplatsen vid den norra entrén till sjön. Didrik ritar den mentala kartan och vi går sedan tillsammans mot platsen. På vägen pekar Didrik ut olika träd. Han förklarar att han gillar ljuden som de avger. Särskilt gillar han när det blåser i träden. Olika träd ger ifrån dig olika ljud vid blåst. Hans favorit är när det blåser i tallen. Vi pratar vidare om årstidsskiftningarna, det brukar Didrik vara observant på. Han visar också vilket tempo han brukar gå i när han är på sin powerwalk. Det är så snabbt så jag knappt hänger med.

Det är många människor på platsen som badar och som vi samtalar med. Didrik badar i bara badshorts, ingen mössa eller vantar. Han går ner mot den yttersta bryggan, där en annan person också är redo för bad. Han låter personen doppa sig först. Sedan går han ned för stegen i vaken. Han släpper stegen, håller sig fast vid iskanten och lägger upp benen under isen. Tippar med tårna i en luftbubbla som är under isen. Han är lugn i vattnet, skyndar sig inte. Blickar omkring sig innan han långsamt efter några minuter, går upp igen.

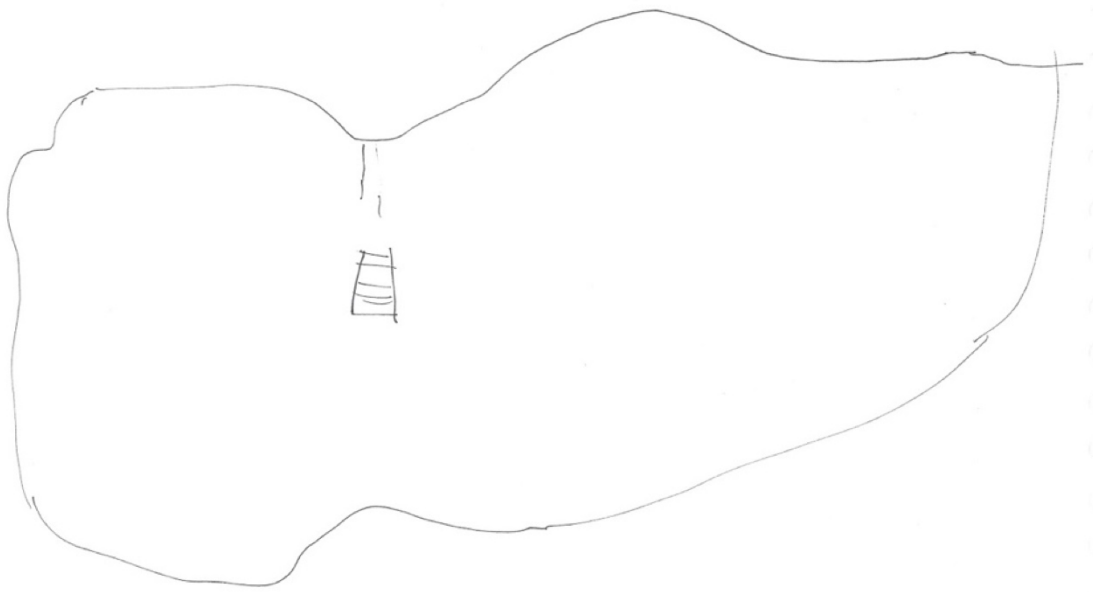
Han beskriver hur dykande under isen kan vara klaustrofobiskt men ändå häftigt. Man kan se bubblorna underifrån. När det är öppet vatten simmar han runt några tag. Han beskriver känslan direkt efter badet som härlig, hur han är avslappnad och kroppen har ett härligt lugn. Luften och vinden stör honom inte.

Didrik stannar uppe vid sittplatserna under tiden jag badar, när jag är klar försöker han skynda på mig lite för nu fryser han.

### *Didriks karta*

Didrik har svårt att veta vad han ska rita när han ska rita upp platsen. Han väljer att rita tjärnens västra strandkant. Han funderar över dess form, hur många vikar det är och hur den ser ut. Han berättar om det sociala livet på platsen och hur förvånad han är över det och hur mycket han gillar det. Han tycker om de avskalade samtalen. Han menar att situationen gör en avklädd *i dubbel bemärkelse* där det inte finns något att gömma sig bakom vilket bidrar till större öppenhet.

Han ritar strandkanten hela vägen runt och förklarar att för honom är det nog inget speciellt med platsen. Det handlar om att se årstidsväxlingarna och att få bada. Att få lyssna på vinden i träden. Han ritar med bryggan. Proportionerna på vattnet i kartan förstärker intrycket att själva vattnet är centralt. Det är vattnet som element på platsen han vill åt.

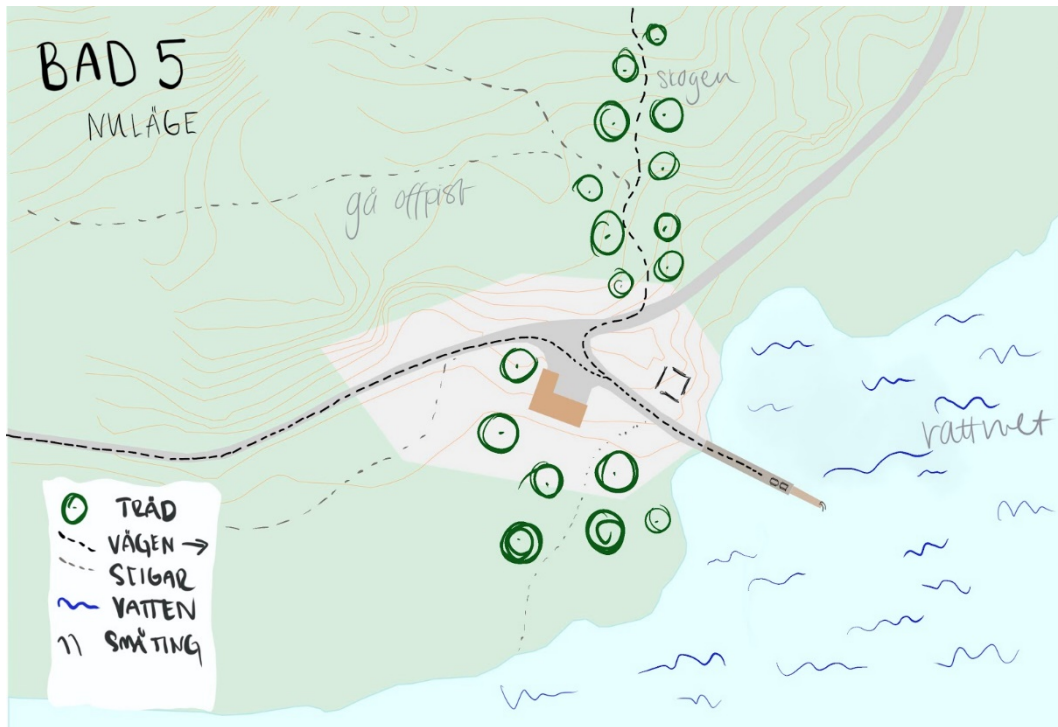


*Figur 18: Didriks mentala karta. Han valde att rita med tjärnen och bryggan vid platsen. Vattnet är enligt Didrik centralt.*



### Bad 5; Bodil

Bodil är 73 år, pensionär och har bott i närheten av Härlanda tjärn i många år. Bodil förklarar sig själv som skogsluffare och som vattenmänniska. Hon har under många år varit aktiv i friluftsförbundet och arbetat mycket ute i naturen. I sin ungdom höll hon på med undervattensorientering. Hon är en aktiv badare året runt. Hon förklarar att i vattnet känner hon sig lätt och rörlig, vatten är hennes element. Kallbadat har hon gjort länge, så rutinmässigt som hon gör det nu har hon gjort sedan hon blev pensionär.



Figur 19: Illustrationen visar Bodils beskrivning av platsen. Här visas rörelsemönstret offpist och viktiga element för Bodil; vattnet och skogen.

#### Bodils perspektiv på platsen

Bodil bor cirka femton minuters promenadväg från platsen, det är hennes närmsta badplats. Oftast badar hon vid platsen men stundom badar hon på bryggan på andra sidan sjön. Bodil förklarar att det har blivit platsen just för att hon kan gå genom skogen direkt till platsen och hon kan *gå offpist* hela tiden. Med offpist menar hon de små mindre stigarna inne i skogen, där hon får lyfta på fötterna för att undvika rötter och stenar. Dessa stigar har dessutom färre folk.

Bodil som är pensionär väljer att vara på platsen på vardagsförmiddagar då det ofta är lugnt på platsen. I vinter (2020–2021) är det många som har börjat bada och då har det enligt Bodil gått bra att hålla vaken öppen. Bodil tycker att det är bra att vaken hållits öppen, det har förenklat baden. Bodil önskar att det fanns en hytt på bryggan som hade möjliggjort på och avklädning i lä.

Sommartid använder Bodil sällan platsen. Då bor hon i sin kolonistuga och badar istället i en annan sjö. Förr när hon jobbade brukade hon använda badplatsen mer kontinuerligt året om. Då cyklade hon ofta förbi platsen och tog ett bad på vägen hem från jobbet.

### *Bodil badar*

Det är onsdag förmiddag i slutet av januari, det är nästan vindstilla, soligt och någon minusgrad. Bodil och jag möts vid ett torg nära platsen. Bodil ritar den mentala kartan vid en bänk och vi går sedan på en smal, för mig oupptäckt, stig ner mot platsen. På plats är en annan person från kallbadgruppen som Bodil är med i. Vi placerar oss med henne vid bordet längst ut på bryggan.

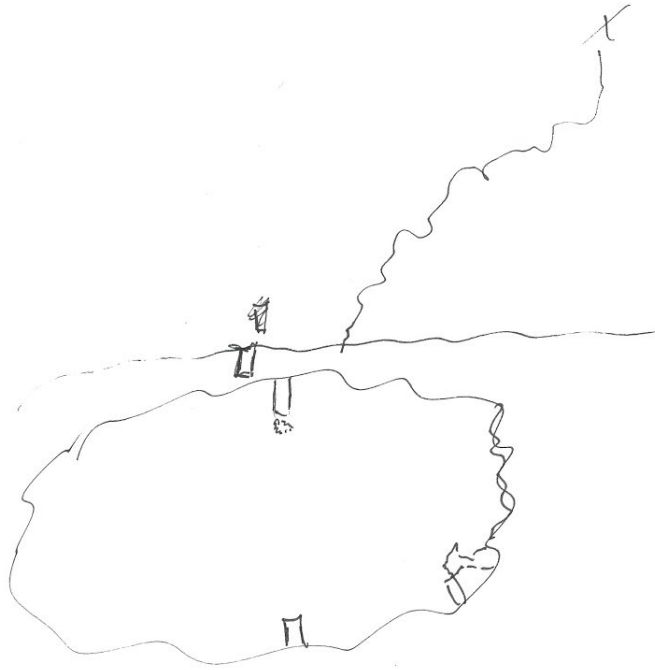
Bodil berättar att det är viktigt med rutiner vid kallbadet. Hon menar att det sitter i från tiden då hon höll på med vattensport. Rutinen gör det enklare att klä på sig efter badet så att hon snabbt kan bli varm. Hon börjar att tömma ryggsäcken. Upp kommer en vattentålig påsväska, sittunderlag för rumpan, en sitthandduk, en handduk för kroppen, badskor och badhandskar. Hon lägger ner ryggsäcken i botten i den vattentåliga påsväskan och börjar sedan systematiskt att klä av sig. Skorna lägger hon på marken och tippar så att öppningen kommer åt sidan. Hon förklarar att när hon kommer tillbaka blöt ska det inte droppa ner i skorna. Hon fortsätter sedan med kläderna. Det plagg hon kommer ta på sig sist lägger hon först i påsväskan och fyller sedan på med kläderna i rätt ordning. Baddräkten är redan på under kläderna. När det blåser brukar Bodil knyta fast påsväskan i bryggan så att den inte blåser iväg.

Det har varit kallt i natt och vaken är mindre än vad den har varit. Bodil säger till kompiserna att hon kan göra en större vak på plats i vattnet. Iförd baddräkt, badskor, badhandskar och mössa går Bodil ut på bryggan och sänker sig ned i vattnet. Hon lägger sig upp på kanten av isen och trycker till så att sjök går av. Hon gör så runt hela vaken och börjar sedan plocka upp isblocken på isen eller trycker under dem under isen.

Efter några minuters *städande* går hon upp igen. Bodil sätter sig på bänken och börjar systematiskt att torka sig och klä på sig plaggen som nu ligger i rätt ordning. Hon beskriver att hon tycker att det är skönt att ha något att göra i badet, att bara *ligga och blöta och glöta* i vattnet tycker Bodil är lite tråkigt, då går hon upp så fort hon känner sig nöjd.

Jag går och badar medan Bodil och den andra personen pratar vid bänken. Två andra personer kommer förbi och de diskuterar vaken och bjuder in personerna till gruppen de är med i. Efter ett tag när vi pratat en lång stund samlar vi ihop grejerna och promenerar vidare.

### *Bodils karta*



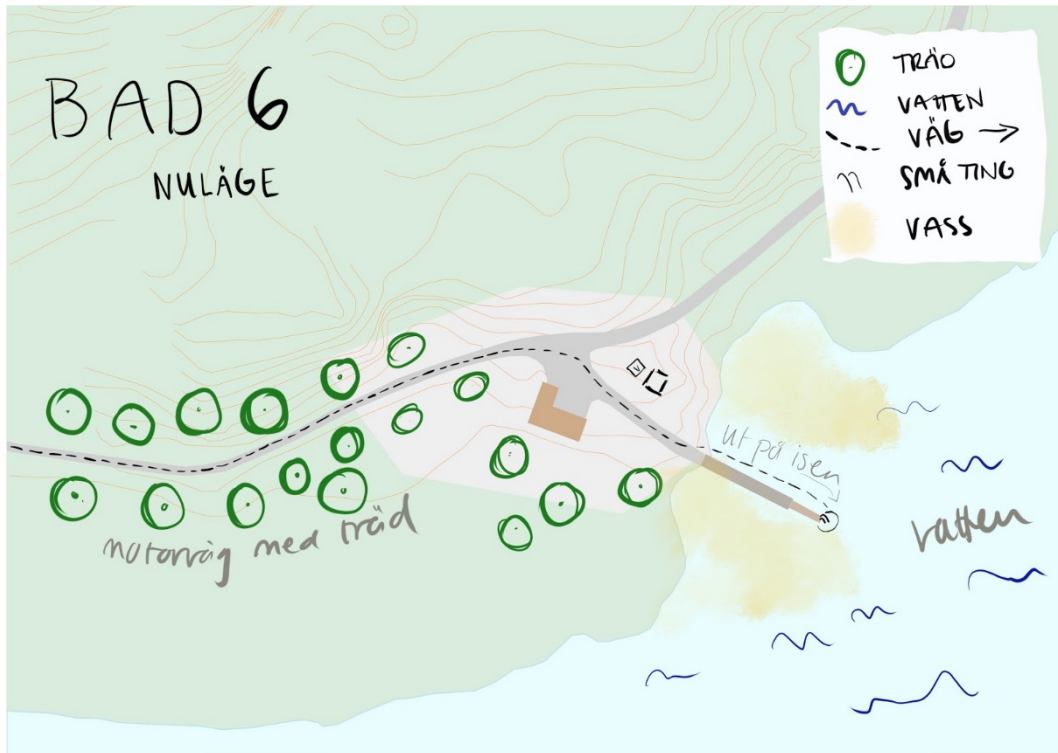
*Figur 20: Bodils mentala karta över platsen. Hon valde att rita sin väg genom skogen, hela tjärnen, de olika bryggorna ner till vattnet och stugan.*

Bodil väljer att rita *tjärnet*, som hon kallar sjön. Hon ritat stugan, bryggan och vågor på sjön. Hon ritat sin väg till platsen, den krokiga stigen genom skogen. Hon kallar stugan för främjandestugan från den tid då hon hade aktiviteter i stugan med friluftsförmedlingen. Hon ritat bryggorna på andra sidan sjön. Hon kommer på sig själv att hon ritat grusvägen på fel sida om stugan och ritat en ny byggnad på rätt sida.

Bodil pratar om platsen och dess funktion men väljer att inte rita mer. I illustrationen finns det som är viktiga orienteringspunkter och vad som är attraktivt på platsen. Jag upplever att för Bodil är platsen inte bara Skrinnares plats utan hela tjärnen är en plats.

## Bad 6; Ian

Ian är 27 år, student och relativt nyinflyttad till Göteborg. Han är social och tycker om att umgås med människor. Han kommer närmast från en folkhögskoleutbildning där han studerade turism och friluftsliv. Ian tycker om att vara utomhus, att hänga i skogen men framförallt att bada. Han definierar sig själv som en badare, inte enbart som en kallbadare utan som en badare generellt. Han tycker om vatten även för andra typer av aktiviteter.



Figur 21: Illustrationen visar Ians beskrivning av platsen. Vattnet har stor betydelse för Ian, träden och vassen har inverkan på naturupplevelsen i badet. Härlanda skogsväg upplevs som en motorväg; men en motorväg med träd.

### Ians perspektiv på platsen

När Ian flyttade till Göteborg kollade han upp den närmsta sjön och besökte platsen. Hans första upplevelse av platsen var positiv, att det var en bra plats. Han hade tänkt sig *en liten stadssjö* men upplevde det som en lugn och tyst naturplats. Efter relativt frekvent användning är han inte begeistrad av platsen. Han uttrycker samtidigt positiva aspekter med den; att den ligger bra till och fyller sin funktion. Kvällstid kan han uppleva den som rätt vacker. Att det är en annan sorts tystnad. I närheten av området sticker det upp en mast, den är synlig från platsen. Ian tycker att mastern är vacker och menar att det kan ha att göra med att han är uppvuxen bredvid en mast.

Ian tar sig vanligtvis till platsen till fots. Han benämner grusvägen som en *motorväg*. Samtidigt så är det träd längs motorvägen, vilket han uppskattar. Ian uppskattar bryggan på platsen då det gör det enkelt att kunna komma upp ur vattnet. När det är öppet vatten kan han hoppa från bryggan.

Ian vill nyttja eldplatsen i samband med bad men upplever att den ofta är upptagen. Han tycker det skulle funnits fler platser att hänga på vid platsen. Ian har inte bott i Göteborg under andra årstider än höst och vinter än, men då han tycker om att bada tror han att han kommer fortsätta att använda platsen året om.

### *Ian badar*

Det är torsdag eftermiddag i mitten av februari, det är runt nollgradigt, snöar lite och är lätt vind. Ian och jag möts vid en park, ställer oss under ett träd för att få skydd från snön. Ian ritar sin mentala karta och vi går därefter tillsammans mot platsen.

Det sitter folk på bordbänkarna på bryggan och Ian föreslår att vi ska gå ut på isen istället. Vi går ut direkt på isen från land och skippar bryggan. Vassen är nedtrampad längs med den norra kanten av bryggan och utgör en entré ut på isen.

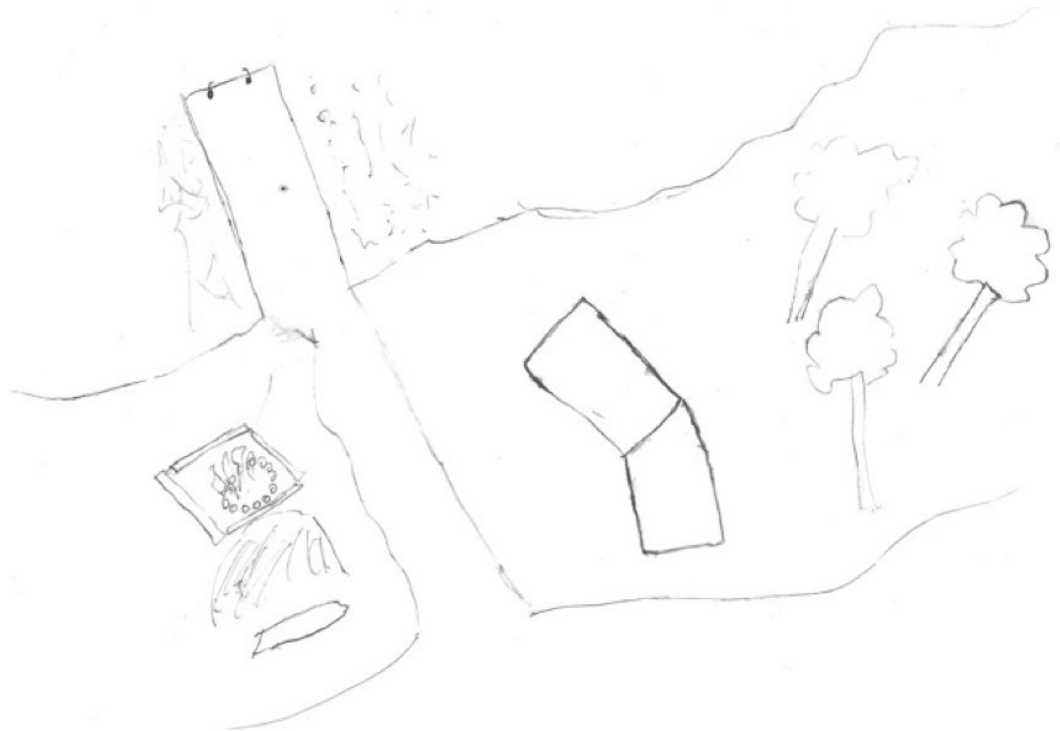
Ian tycker inte om att stå med fötterna direkt på snön. Han har därför tagit med sig ett liggunderlag som han lägger ut längs med vaken. Han tar av sig plagg för plagg och avslutar med bara badbyxor. Han har inga vantar eller mössa på sig. Han är snabb i sina moment innan själva doppet. Den värsta stunden är precis innan badet berättar han. Ian berättar att han ofta slås av en känsla som är; *Vad fan håller jag på med?* innan han hoppar i.

För Ian är det viktigt att doppa huvudet när man badar. Om det är öppet vatten hoppar han gärna i från bryggan så att han snabbt doppas. Samtidigt som han alltid doppar huvudet så är själva huvuddoppandet *det mest odrägliga* med badet. Det gör att det snurrar när han kommer upp och att öronen blir kalla. Anledningen är att sen han var liten har han alltid fått höra att *om han inte är blöt om håret då har han inte badat*.

Ian gör ljudliga utrop när han lämnar liggunderlaget och går mot stegen. Han stannar till och pekar mot några som pimplar på isen längre bort och uttrycker att det ser härligt ut. Han går ner på stegen, doppar hela sig, dyker med huvudet under vattnet och flyger sedan snabbt upp. Han ger ifrån sig ljudliga utrop när han snabbt går upp för stegen och tillbaka till liggunderlaget. Med ett stort leende på läpparna beskriver han att *nu infinner sig den bästa känslan*, när han upplever att han värms av luften kring sig.

Jag går i för att bada. En längdskidåkare åker förbi på isen och säger att hon fryser bara hon ser mig. Ian berättar att det ofta är folk som kommenterar baden eller ger en applåd. Jag går upp ur badet. När Ian klätt på sig tar han fram te och en kåsa, han menar att det är viktigt med en kåsa så han kan värma händerna på den.

### *Ians karta*



*Figur 22: Ians mentala karta. Han valde att rita med bryggan, stugan, skogen, eldstaden och vassen.*

Ian ritar bryggan och vassen kring bryggan. Han ritar strandkanten, en stor sten och stugan. Han tycker stugan är onödig och tar mycket plats. Han funderar över om den används av någon idag.

Han ritar vedlådan och eldplatsen. Han har för sig att det finns fyra sittstockar vid elden. Han ritar tre träd och förklarar att det motsvarar cirka 30 träd. Ian avslutar med att rita stigen ner till bryggan och funderar sedan på om det kanske är två stugor och inte en? Han väljer att rita byggnaden i två delar.

Det märks att Ian inte varit mycket på platsen då han är osäker innan han ritar de olika aspekterna på platsen. Han verkar uppskatta de enkla funktioner som finns på platsen; eldplatsen, bryggan och stegen. Stugan är han dock skeptisk till. Han tycker att den tar plats utan att fylla någon funktion.

## 3.2. Kallbadets upplevelse, funktion och effekter

Under följande tema presenteras olika dimensioner av kallbadet som upplevelse, funktion och dess effekter. I temat finns sex stycken underteman som på olika sätt beskriver informanternas upplevelse, funktion och effekter av kallbadet.

### Kallbad som en social aktivitet och funktion

Redan tidigt i studien blev det tydligt att kallbadet som en social aktivitet och funktion skulle kunna utgöra ett tema, både under de deltagande observationerna och under de första gåturerna var social interaktion en av de fältanteckningar som var vanligt förekommande. Samtliga informanter från gåturerna kom sedan till att på olika sätt berätta om hur kallbadet fungerar som en aktivitet som inbjuder till sociala relationer. Både som en aktivitet att göra med sina vänner men också för att öppna upp för nya relationer.

#### *Samtal på platsen*

Under samtliga gåturer började vi på olika sätt interagera med andra personer som befann sig på eller i närheten av platsen, de deltagande observationerna visade samma resultat. I merparten av tillfällena var det interaktion med andra kallbadare. Samtalsämnen handlade bland annat om vilken temperatur det var i vattnet, om det ökade antalet kallbadare jämfört med tidigare eller om rutiner kring baden. Vid ett par tillfällen var interaktionen i form av uttryck från förbipasserande som kommenterar själva badet.

Samtliga informanter menade att kallbaden på olika sätt öppnar upp till samtal på platsen. Informanten Märta beskrev att kallbaden tar ned en barriär hos människor. Den fysiska nakenheten tycks enligt Märta ha ett samband med någon slags mental nakenhet och en social öppenhet. Samtalen tenderade att bli djupare än de hade blivit vid andra spontana möten med människor. Informanten Didrik skämtade om att en serie med fokus på kallbad skulle startas och kallas "*Min sanning i trosa och kalsong*", vilket beskriver ett sådant förändrat socialt klimat och förhållningssätt vid kallbad. Kallbaden uppfattas skapa en fysisk reaktion i kroppen som tar ner barriärer och gör var och en mer öppen. Informanten Vanja beskrev kombinationen av fysiskt och socialt tillstånd så här;

Ja men dels har man ju något gemensamt, man har ju en ganska unik känsla gemensamt... Det är väl kanske kicken efter badet som gör det också. Det är lite som en sund fylla. [...] man är lite groggy på något sätt. Och sen efteråt så känns det som, det är så härligt på något sätt. Jättekonstigt egentligen eftersom man också är som en ispinne, men ändå så känns det så himla skönt.

Fler informanter berättade om liknande upplevelser, att de upplevde möten på platsen som väldigt enkla då det finns en viss gemensamhetskänsla kallbadare emellan. En informant från de deltagande observationerna beskrev hur båda parterna har förstått det härliga i att kallbada och vet vad kallbadet gör med dem,

vilket ger en naturlig ingång i samtalen. Det är aspekter kring kallbadet som startar samtalet, hur kändes vattnet idag? Vad var det för temperatur? Hur länge har du badat?

Flera av informanterna beskrev samtalen på platsen som mikromöten med positiv inverkan i deras vardag. Vissa framhävde dess särskilda betydelse under en pandemi då man arbetar hemifrån. Vissa har få spontana interaktioner med andra människor i sin vardag. Samtalen vid kallbadet har ersatt mikromöten som tidigare skett på en arbetsplats eller i skolan. Informanten Märta beskrev olika typer av bad och det positiva med att både vara själv eller att träffa någon på platsen:

Det är ju en annan upplevelse när det är lite folktomt och det ligger lite dimma. Då har det hänt att jag har badat naken för jag har känt att det ändå inte är någon som kommer. Jag tycker att det är något extra fint med just det. Sen så finns ju de här vardagsdoppen när man mer behöver bryta fokus från studierna eller göra någonting annat. Då tycker jag att det tillför en dimension att kunna prata med folk. Det blir ganska så, ja men trevligt. Men alltså, jag gillar det där. Även när man bara går till grönsakshandlaren och pratar lite om att apelsinerna är söta, att man blir en person liksom. Att man blir ett objekt för någon annan, eller så. Det tycker jag det är något som är väldigt fint med.

### *Sociala medier*

Informanterna gav olika perspektiv på relationen mellan deras kallbadande och sociala medier. Hälften av informanterna är med i en grupp på en sida som just syftar till kallbad på den specifika platsen. Gruppens syfte är att hitta likasinnade, kanske en badkompis eller för att informera om något som har hänt på badplatsen som kan vara viktigt att som kallbadare känna till. Informanten Bodil och en informant från de deltagande observationerna berättade att de ibland lägger upp en bild på sina bad så att andra medlemmar i gruppen kan komma med kommentarer. Bodil beskrev gruppen som en bra tillgång för att träffa likasinnanden. För informanten Ian är gruppen ett sätt att lära sig mer om kallbad genom att se hur andra går tillväga.

Informanten Ian berättade att han inte gillar uppskattning han får från förbipasserande på platsen. Samtidigt använder han sig av sina privata sociala medier för att visa upp kallbadet med bilder från doppen. Ian menade att det är skillnad när det är personer som han inte känner som kommenterar baden i stunden. Att visa upp baden på sitt eget sätt i sin privata sociala medie är däremot något som han gör och uppskattar. Informanten Minna berättade att hon har som rutin att alltid ta en bild på badet och skicka i en familjegrupp där ett syskonbarn är med. Barnet uppskattar att få bilderna och brukar kommentera och tycka det är lite tokigt att hon badar.

Ett par informanter verkade vara helt ointresserade av att visa upp sina bad för andra på sociala medier. Informanten Märta beskrev att hon inte använder sociala medier och därmed inte visar upp intresset för kallbad i det forumet. När hon däremot träffar nya människor och ska beskriva sig själv så nämns kallbad ofta



som en aktivitet som hon gillar att göra. Hon menar att det *positionerar en och visar att man inte är någon vekling*. Vidare skämtade Märta om att det skulle vara bra att berätta om det på en arbetsintervju. Informanten Didrik var helt ointresserad av att visa upp sina kallbad för någon annan, han gillar att bada när det är folktomt på platsen, han fotar inte och menar att han inte tenderar att berätta om kallbaden för andra. Det är något som informanten gör bara för sig själv.

### *Predika bad*

Att försöka inspirera andra till kallbad är något som merparten av informanterna gör. Den huvudsakliga anledningen verkade handla om att vilja delge sin förkärlek för aktiviteten till fler. Informanten Ian beskrev följande när jag frågade om varför han försökte locka med fler personer:

Det är för att jag vet att jag tycker att det är bra, alltså att jag tycker att jag mår bra av det, att jag blir glad av det och att jag blir lugn och får energi. Det låter ju väldigt motsägelsefullt... men jag tycker att det är någonting som fler borde göra för att det är härligt liksom. Och jag har alltid argumenterat för att varför ska man ha någonting som är bra om och sen inte dela med sig av det.

Merparten har lockat med familjemedlemmar, vänner eller arbets- och studiekamrater till aktiviteten. Ett par informanter beskrev att kompisar som testat kallbad första gången ofta är nervösa över hur det ska kännas och att de ska bli kalla efteråt, men att de allra flesta tycker att det är en härlig aktivitet när de väl har testat. Att ta med sig en dejt för att kallbada är något som hälften av informanterna har gjort. Informanten Minna förklarade att det är en aktivitet som är bra för att det upplevs som en mer naturlig situation jämfört med att sitta mitt emot varandra på en restaurang. Informanten Märta berättade om hur det kan vara när hon tar med andra personer för att kallbada:

Jag har fått med mig några inte ont anande pojkar på det här faktiskt, någon jag har dejtat eller så. Det har varit kul och jag har skrattat mycket. Mest för att de har varit så otrolig sjåpiga. (förvränger rösten) Åhh det är så kallt det är så kallt! Och då är det ändå typ i november. Men alltså det var ju ändå kallt, herregud. Jag tänker särskilt om de inte har byggt upp en tålighet mot kylan och bara går direkt från att inte ha badat kallt till att göra det. (...) Och sen så fick jag med mig min kompis också. Hon var jättegrym verkligen! Hon kom ner och badade och andades jättebra och sådär. Men jag har inte fått någon att bli lika frälst som jag faktiskt. Men det är många som beundrar det på avstånd.

### Kallbad som en naturupplevelse

Samtliga informanter beskrev vikten av naturen vid kallbad. För merparten beskrevs det som den viktigaste faktorn till varför de tar sig ut i skogsområdet för att bada, för ett par informanter nämns det i förbifarten.

Bryggan sträcker sig ut från fastlandet, genom ett område med vass och sedan ut i det öppna vattnet. Hälften av informanterna nämnde vassen som en viktig trivselaspekt med platsen. Informanten Vanja beskrev hur vassen ramar in

bryggan och omfamnar platsen. Att bryggan sträcker sig ut och bjuder in till vattnet beskrevs även det som en viktig aspekt. Dels att formen bidrar till en funktionalitet som är fördelaktig; att den tar en till de djupare delarna där det enkelt går att doppa sig. Dels att det skapar en annan typ av upplevelse av vattnet och vyn på andra sidan sjön. Informanten Märta beskrev bryggans roll vid kallbadande så här:

Ja men det är ju också någonting att man vill ut i sjön, folk verkar gilla det även om man inte ska bada, att liksom komma ut. För det är ju en öppenhet där ute, det är ju ett annat ljus, en annan sikt... När man går här på den här sidan sjön så är det ju växtlighet. Så då är ju den bryggan den enda platsen på den här sidan där man faktiskt kan komma ut och lite såhär ta in sjön - vyn liksom.

Platsen ligger i utkanten av ett skogsområde och det finns många olika vägar att ta sig in till platsen. Hälften av informanterna nämnde vikten av att kunna ta sig till platsen genom att först ta sig genom naturområdet. Merparten av informanterna hade olika vägar in i området, olika entréer och olika sätt att röra sig till och från platsen. Merparten kombinerar tillfället för bad med att röra sig i naturområdet, som att ta en löptur eller en promenad. Att observera årstidsskiftningarna, ljud från småfåglar och vinden i träden verkar vara viktiga aspekter. Som beskrivet tidigare uppskattade informanten Didrik att olika träd har olika ljud och att hans favoritljud är ljudet när vinden blåser i tallen. För informanten Bodil var det viktigt att försöka få en så naturlig upplevelse som möjligt i fråga om vägen till och från badplatsen. I samband med ritandet av den mentala kartan förklarade Bodil värdet i att röra sig utanför stigarna:

Ja.. nu ritar jag tjärnet. Och nu ska vi gå hit, detta är stugan och här är bryggan. Och så är det lite vågor när vi badar. Vi kommer vi genom skogen, och här går du grusvägen... det gör det ju inte alls den går ju på andra sidan... Men vi struntar i det. Så kommer vi här och så går vi ickeväg, jag går alltid offpist. Det är halt och det är tilltrampat på alla stigarna, de är hårda och går man offpist så lyfter man fötterna för här finns rötter och sankmark och stenar. Man får skärpa sig på ett annat sätt, för den lilla balansen.

För ett par av informanterna verkade det vara viktigt att snabbt komma fram till platsen, för dem verka badet vara det primära målet. De valde därför den snabbaste vägen från deras håll. Informanten Vanja valde nästan alltid cykeln som färdmedel, hon menar att det då går snabbt till platsen och snabbt tillbaka igen. Informanten Ian pratade om att den större grusvägen förbi platsen som den snabbaste vägen men att den är trång med alldeles för mycket folk, *som en motorväg*. Han menar att det i vart fall är träd längs med motorvägen vilket gör den trevligare. Vid platsen finns det en typ av öppenhet. Här är det ofta mycket folk beskrev informanten Vanja men samtidigt är upplevelsen ändå att platsen ger naturupplevelsen som hon letar efter. Att det vid vissa tidpunkter är mycket folk på platsen gör att hälften av informanterna aktivt väljer lugnare tillfällen för bad; tidiga mornar, vardagsförmiddagar eller vid dåligt väder. Vid dessa tillfällen får de ofta vara där själva. Informanten Didrik beskrev tidiga mornar på platsen som trolska, dimma över vattnet, vassen som rör sig i vinden. Två andra informanter beskrev det dåliga vädret som optimalt, då kan de bada nakna. Nakenheten

beskrevs som frigörande och att det ger en extra dimension till både badet och naturupplevelsen. När jag frågade om det är som att *bli ett med naturen* höll informanten Minna skrattande med.

Personernas bakgrund verkade ha inverkan i hur observanta de var av naturen i omgivningen. Hälften av informanterna hade på olika sätt varit delaktiga i friluftsliv eller naturrelaterade fritidsintressen. Dessa informanter tenderade att prata mer om intrycket från naturen och dess inverkan på deras mående. Att de behövde komma ut i naturen för att må bra.

För hälften av informanterna verkade vattnet vara det allra viktigaste elementet i naturupplevelsen. De hade olika typer av berättelser om betydelsen av vattnet. För dessa fanns också ett intresse i andra aktiviteter som hörde till vattnet. Informanten Didrik berättade att för honom så skapar vattnet en ytterligare dimension. Den optimala upplevelsen är att när han badar i havet, simmar ner till botten och drar sig fram genom att hålla i sjögräset. Vidare beskrev Didrik att om han hade kunnat förvandla sig till en fisk så hade han gärna gjort det. I samband med gåturen gick det inte att simma i sjön då det låg is på den. Didrik berättade att möjligheten att ändå kunna komma ner i vattnet skapade en härlig upplevelse. Att kunna lägga sig på rygg och flyta i vattnet ingav för honom en känsla av absolut lugn. Informanten Bodil beskrev också tyngdlösheten i vattnet som något som hon uppskattar. Bodil är duktig på att simma och har alltid känt att vattnet är hennes element, här är hon snabbare och mer rörlig jämfört med andra. Informanten Ian beskrev vattnet och dess olika funktioner. Att kunna vara i vattnet och kunna röra sig på det. Ian gillar vattensporter och beskriver det som att bryta mot fysikens lagar. Att kunna flyta på vattnet istället för att sjunka eller att simma i vattnet och ha en möjlighet att röra sig tredimensionellt.

Temperaturen gjorde också skillnad i upplevelsen av badet där informanterna beskrev det som olika typer av bad om vattnet var fruset eller inte. Under januari-februari 2021, när gåturerna ägde rum, låg det vid fem av sex tillfällen is på tjärnen. Hälften av informanterna nämnde isen som en positiv inverkan på naturupplevelsen för badet. Två informanter valde att berätta om tillfällen när de badat och andra personer samtidigt hade åkt förbi på isen på skridsskor eller längdsskidor. Informanten Didrik beskrev det som *en cool upplevelse att kunna gå ner i vattnet och kika upp över iskanten på andras skridsskoåkande fötter*. Informanten Vanja menade att isen skapar ett lugn över sjön som hon uppskattar, att badet blir annorlunda när vinden inte kan ta tag i vattnet. Isen skapade dessutom nya vägar och utblickar över sjön vilket blev tydligt vid studerande av rörelsemönster på platsen. Informanten Bodil beskrev att det vid is går att ta sig över våtmarksområden i anslutning till tjärnen vilka annars är för blöta att gå på. Isen ger möjlighet till att hitta nya vyer och sittplatser, att se på området på ett nytt sätt.

Den sista dimensionen som informanterna berättade om naturen handlade om dess inverkan på att kunna släppa annat och vara närvarande. Informanten Minna beskrev skogens regelbundenhet som något som ger en vilsamhet. Informanten Didrik beskrev naturen som ett sätt att vara i nuet, citatet beskriver hans tankar:

Livet handlar ju om att vara närvarande och att man inte ska behöva tänka så mycket. När jag är ute och går min promenad, när jag går ner i vattnet då är jag liksom... jag är här och nu, bara i det. Sen kan man ju naturligtvis ha en massa grejer som man kan gå och tänka på, men den känslan, den är ju det man är ute efter även i naturen... att man bara är. Och det finns så nära och det kostar ingenting. Det är lite det jag vill komma fram till. Man behöver inte resa jorden runt för det.

## Kallbad som ritual

Tidigt i analysprocessen framkom det att informanter i gåturerna hade tydliga rutiner för hur kallbadet skulle gå till. För informanten Didrik handlade rutinen om hela färden hemifrån, promenaden ner till platsen, doppet och sedan promenaden hem ett annat håll. Didrik tummade aldrig på promenadens sträckning och menade att han tog just den promenaden ett flertal gånger i veckan trots att han egentligen inte tyckte att den var särskilt trevlig. Merparten av informanterna berättade om sina sätt att bete sig i olika situationer på platsen i samband med kallbaden, att de först gör på det här sättet och sedan gör såhär. Informanten Didrik beskrev sina rutiner som följande:

Jag är sanslöst statisk, men du vet rutiner det är trygghet det (...) jag gör ju alltid samma, jag tar samma runda liksom för då vet jag vad jag får... För det här tar nog en timme att gå. Och jag måste ha den här stunden och det är mentalt va, jag sitter så mycket. Och jag får inte någon annan motion.

För informanten Bodil handlade rutinen mycket om själva badet, hur hon klädde på och av sig, hur hon placerade varje plagg i rätt ordning, vilka attribut som skulle vara med till bryggan med mera. För Bodil handlade rutinerna mycket om att inte bli kall, om att snabbt få upp värmen direkt efter badet. Beskrivningen som följde handlade om vikten i att ha byggt upp en rutin för att i stunden inte behöva tänka, att alltid göra på samma sätt bidrog för personen till ett lugn. Hälften av informanterna beskrev kallbadet som en stor del av deras vardag. För informanten Märta beskrevs kallbadet som en del av morgonrutinen där hon gick upp, tog cykeln ner till platsen för ett dopp, hem igen för att äta frukost och sedan började dagen. Informanten Bodil jämförde kallbadet med ett slags jobb att gå till varje dag. Kallbadet får Bodil att komma ut ur bostaden och ner till naturen, rutinen har blivit en nödvändighet i hennes vardag. Hon beskriver det som följande:

Jag tycker det är skönt med rutiner fast att man är så slapp... Jag går upp på morgonen, dricker mitt kaffe, äter min gröt... Morgontv går och de pratar. Och, jag bor ju ensam och jag har varit ensam länge. Så jag kan ju... jag har varit väldigt lat. (skratt) Men just det här med baden.. Jag packar min väska, selar på och så går man ut. Då är man ute och man vet att man ska gå ut.

För ett par av informanterna syntes rutinerna och badet som en ritual, men inte lika tydligt i att det alltid skulle vara på samma sätt. Merparten diskuterade att det finns olika typer av kallbad, att vissa är lugna och stilla bad medan andra är snabba och effektiva och att olika bad är bra på olika sätt. Vid vissa bad spelade

omringande faktorer mindre roll och vid andra bad kunde dessa vara väldigt viktiga. Dessa olika faktorer kunde handla om hur många människor som var på platsen eller vad det var för typ av väder. Ett par informanter beskrev att olika bad fungerar på olika sätt och ger också olika typer av effekter. Hälften av informanterna beskrev under badet att de brukade göra så eller så, att det fanns ett sätt som var det normala och hur de vanligtvis gick tillväga.

Merparten kombinerade badet med en promenad eller en löptur, ett par informanter uttryckte att kallbadet har fungerat som ett mål eller en hållpunkt på promenaden vilket ger den ett extra lyft. Informanten Märta berättade att hon gillar att bada i samband med träning och då har en rutin i att lägga handduk och ett extra par byxor på ett gömställe under stugan på platsen innan hon springer runt sjön. Tillbaka vid platsen tar hon fram kläderna, tar ett dopp och drar sedan på sig de lite större pösigare byxorna efter badet: *Det är en härlig rutin.*

För merparten av informanterna verkade stunden efter badet vara en betydande del i rutinen av badet, här pratade de om den varma drycken som en viktig faktor för att få upp värmen igen. Hälften av informanterna menade att en separat mugg till termos med varm dryck är ett viktigt attribut, kroppen värms upp inifrån av drycken och det är skönt att samtidigt kunna värma händerna direkt på muggen. Känslan efter badet uttryckte merparten av informanterna som en extra skön känsla. För att kunna njuta av känslan är det viktigt att ha en rutin för att snabbt kunna bli varm igen.

Hälften av informanterna beskrev kallbad i kombination med bastu som något de uppskattar väldigt mycket. Platsen i fråga ger inte möjlighet för det i nuläget, men det är ett önskemål som merparten av informanterna lyfter som en förbättringsmöjlighet på platsen. Att kallbada i kombination med bastu är en rutin som hälften av informanterna har sysslat med under ett flertal år. På grund av pandemin som pågår under studiens framtagande och stadens avsaknad av närbelägna bastur, har dessa ersatts med bara kallbad. Att kombinera bastu med kallbad är enligt informanten Minna ett enklare sätt att lära sig kallbada då det kan kännas mindre läskigt att doppa sig i det kalla vattnet när kroppen är varm av bastun.

## Kallbad som meditation, en stund i nuet

Merparten av informanterna från gåturerna benämnde kallbadet som en typ av meditationsövning. Ett par använde ordet meditation, medan resterande beskrev upplevelsen och situationen med andra ord. Informanten Vanja beskrev att det kalla vattnet tvingar henne att sluta tänka på annat, att fokus behöver ligga i att andas och försöka att slappna av. Informanten Didrik beskrev upplevelsen som en stark känsla av att vara här och nu, att vara i nuet. Informanten Ian beskrev att badet hjälper till att släppa annat för att i stunden när du badar är du bara där och då. Han beskrev att när han doppar huvudet så försvinner allt annat. Informanten Märta beskrev situationen på följande sätt:

Jag tror mer att det handlar om är att samla sig. Alltså, när det är så där kallt då tvingar man ju fram en tanke, kropp och känsla. Det blir ju väldigt mycket en mindfulnessövning typ. Man kan inte hålla på och tänka på annat, man kan liksom inte vara disträ. Man måste liksom; hur känns det i min kropp nu? Det gör så ont så man måste fokusera på andningen för om du tappar andningen, då tappar du badet så. Så det blir så är så här, som ett hyperfokus i en kort stund.

Att ta sig ner till sjön för att bada är en aktivitet som ger ett avbrott från vardagen, så beskriver hälften av informanterna baden. Att ta sig ut från sitt hem är i sig ett avbrott, men informanten Ian beskrev att badet skapar en extra dimension av avbrottet. I nuvarande situation där hälften av de informanterna arbetar eller studerar hemifrån uttrycker dessa att kallbadet har kommit att bli en viktig aspekt för att komma hemifrån. Ian beskrev det som följande:

Jag tycker att jag har som bäst fokus efter att jag kommer hem efter att jag har badat. Och att det, det har jag gjort att jag har tagit en paus, gått hit, badat, gått hem och sen pluggat. Och då är det som att, ja det är väl egentligen bara att ta en paus från plugget i sig men att det är som att kallbadet cementerar kunskapen. Att det känns som om att allt det jag har suttit och läst under förmiddagen, det sätter sig liksom i hjärnan då.

Hur länge lugnet stannar i kroppen skiljer sig mellan informanterna, ett par beskrev att de är lugna i samband med själva badet, att upplevelsen håller i resten av dagen och också gör det enklare att sova. Informanten Didrik uttryckte att upplevelsen av totalt lugn återfinns i badet och några minuter efter badet, men att känslan försvinner ganska snabbt. Didrik förklarade det som följande:

Kallbadet ger mig ett mindset att jag kan liksom koppla tillbaka till känslan. När man simmar ner, håller andan.. Alltså det. Det ger en mental.. hur ska jag uttrycka. Det är en mental grej det här med vatten för mig. Så det här (med kallbad) är liksom en annan dimension av det. (...) Själva grejen det här med vattnet är att jag kan få ut mycket av lite va. Och det är den dimensionen jag har med mig även i vinterbadet. Så jag går inte härifrån med en direkt kick. En del blir rätt så uppiggade av det.. Men däremot så kommer man ner i sin.. (pushar ut högt).. Alltså det blir något djupt. Man kommer ner i sig själv. Och det tycker jag är väldigt skönt, att det ger en ett lugn.. Tyvärr varar inte det tillståndet så länge för sen så flyger man upp igen, haha.

Merparten av informanterna upplevdes som mer närvarande både mentalt och fysiskt direkt efter badet. Ett par kommenterade miljön runt sig både under eller direkt efter badet och pratade om solljusets reflektion i vattnet. En informant från de deltagande observationerna beskrev sig som Ernst Kirschsteiger direkt efter badet; *här står jag och känner in naturen*. Informanten Didrik berättade direkt efter badet om en jobbig situation i hans barndom. Kan det vara så att badet skapar en mer öppenhet hos informanterna? Informanten Bodil beskrev det härliga med kallbadet är att det bara är hon och vattnet, att det är en härlig känsla att få vara själv på platsen en förmiddag och långsamt få sänka sig ner i vaken.

## Kallbad som utmaning och energigivare

Samtidigt som merparten av informanterna i gåturer beskrev kallbadet som lugnande så menade merparten samtidigt att kallbaden också fungerar som en energigivare. På vilket sätt och hur länge energin stannar i kroppen skiljer sig mellan informanterna. Ett par uttryckte att de får energi direkt efter badet men att den snabbt försvinner. Samtidigt uttryckte ett par att kallbaden har inverkan på deras energinivå i långa loppet, både för dagen men också i livet i stort. Informanten Ian beskrev kallbadet som bättre än kaffe, att det ger honom energi till att fortsätta plugga. Informanten Märta beskrev att kallbadet har blivit en typ av quickfix för att hantera energinivån i kroppen, att badet har blivit så pass förknippat med positiva känslor och effekter att det är något hon eftersträvar och saknar om hon inte har möjlighet att göra det.

Samtliga informanter beskrev kallbadandet som något som stundom känns lite kämpigt att göra, ett par menade att de precis innan badet ofta frågar sig själva vad de håller på med. För precis innan de hoppar i är det den spontana tanken som uppkommer. Informanten Bodil kallade skämtsamt kallbadare för *en grupp med stollar som gör samma knasiga grej*. Hon menade att den spontana känslan är ifrågasättande till varför hon gör det men att känslan efter badet alltid gör det värt det. Som beskrivet tidigare definierade informanten Märta att vara en kallbadare också handlar om att positionera sig, att berätta att hon är en kallbadare beskriver samtidigt att hon inte är en vekling. Hon beskrev det som följande:

Jag tror inte att man ska underskatta att utsätta sig för en utmaning och överkomma den. Alltså, att känslan av bemästrande är väldigt tilltalande. Att man gjorde något fast att det var jobbigt. Och också att man får den här rushen, att det känns liksom, som att man är duktig. Att man känner sig nöjd kanske. Att man liksom, att man har gjort något som man instinktivt inte ville göra.

Ett par informanter såg kallbad som en aktivitet som, till skillnad från deras vardag och andra intressen, bidrar till en spänning i vardagen och att utmaning i sig gör aktiviteten mer intressant. Att utmana sig själv till att göra något som i första anblick känns jobbigt verkar ge dem en känsla av nöjdhet efter badet. Ett par informanter uttryckte att pågående pandemi har haft inverkan på hur mycket de kallbadar, genom att andra aktiviteter har blivit inställda har kallbaden fått ta mer utrymme än de kanske skulle ha gjort i vanliga fall. Informanten Minna beskrev att hon känner sig frisk och stark efter badet. Minna beskrev det som följande:

Jag gör det nog för att jag känner mig stark liksom och för att det också är lite spänning, det är lite adrenalin liksom. Det har inte jag så mycket i andra hobbies eller saker jag gör liksom.

Att försöka utmana sig själva i själva kallbadet gör merparten av informanterna. Hälften beskrev att de ibland försöker utmana sig i hur länge de badar, att badet inte ska stressas fram. Informanten Didrik utmanar sig i längd på badet för att vänja kroppen av det kalla vattnet med målet att kunna vara längre i vattnet året om. Ett par informanter har mål om hur ofta de ska bada. De berättade att de

upplever att kallbadet ger dem positiva effekter, genom att sätta upp ett mål kan de nå dessa effekter. Informanten har som målsättning att bada en gång i veckan, medan informanten Minna vill bada minst en gång i månaden året runt. Informanten Didrik beskrev att komma ut från hemmet är i sig en utmaning, han behöver fråga sig själv om han orkar ta sig ut på promenaden och badet idag. När han väl bestämmer sig för att ta sig ut så är det en seger i sig, att lyckas komma över motståndet och ta sig förbi det.

## Kallbadets effekter

Detta sista subtemat handlar om de olika effekter som kallbaden upplevs ge. Samtliga informanter i gåturena beskrev att kallbaden på olika sätt har inverkan på deras mående, både psykologiskt och fysiologiskt. Samtliga informanter menade att de i direkt anslutning till kallbaden får en positiv inverkan på ett psykologiskt plan. Att de antingen känner sig mer avslappnade eller mer energifyllda, vissa känner både och. Merparten av informanterna kände att inverkan håller i även i en längre tidshorisont än bara i stunden. En informant från de deltagande observationerna beskrev att kallbaden har fått hen att sova bättre. Ett par informanter menade att deras psykiska mående generellt hålls mer i schack om de kontinuerligt kallbadar, att de blir mer stabila i det psykiska måendet. Hälften av informanterna menade att kallbaden gör dem gladare. Ett par av informanterna beskrev att utmaningen som kallbaden utgör gör dem stolta över sig själva. Informanten Ian svarar följande på min fråga om kallbadets effekter.

Jag upplever det som om att det är som att vänja sig vid kylan på någon nivå. Att den här kylan som man utsätts för här gör att vintern känns mer dräglig. Man sätter det mer i kontrast. Men sen så tycker jag att jag får energi av det också, det här är bättre än kaffe. (...) Men jag skulle säga att jag känner den (energin) direkt och sen håller den i sig i alla fall resten av dagen. Fast om jag går hem nu och sätter mig i soffan, då somnar jag, för jag tror att man använder väldigt mycket energi också bara av att värma upp sig igen efter att man har varit i.

Samtliga informanter upplevde att kallbaden även har en fysiologisk inverkan, både i direkt anslutning till baden men också i en längre tidshorisont. Samtliga av informanterna upplevde en stark kroppslig reaktion i direkt anslutning till baden. Reaktionerna som skakningar, snabba värmeskiftningar eller total avslappning. Hälften av informanterna beskrev att de direkt efter baden upplever att de är varmare än innan badet. Informanten Didrik beskrev att han direkt efter badet inte känner vinden mot huden, som att huden är avdomnad. Merparten upplevde att de efter baden blir kalla om händer och fötter och att den värmen kan vara svår att få upp, särskilt om det är minusgrader eller blåsig.

I en längre tidshorisont är det större skillnad i hur informanterna upplever effekterna. Informanten Vanja beskrev att hon tidigare har frusit väldigt mycket om händerna där fingertopparna ofta blivit vita. Hon upplever att det händer mer sällan sedan hon började kallbada. Ett par informanter menade att de upplever att de kan hantera kyla bättre sedan de började kallbada, informanten Ian syftar på kallare väder och informanten Didrik syftar på kallare vatten. Ett par informanter menade att de i större utsträckning har hållit sig friska sedan de började kallbada.



Merparten beskriver känslan direkt efter badet som den bästa, citatet är hur informanten Didrik beskriver det:

Jag tycker snarare det är skönare när du har gått upp, om det blåser här då kan du sitta lite så och du känner ingenting i den vassa vinden. Den känslan, där i de minuterna, det tycker jag är coolt.

### 3.3. Konklusioner av resultatet

I följande sektion presenteras en konklusion av resultatet under tema 1 och 2. Konklusionen har delats in i två delar; *Ett gott bad* samt *En god plats för ett gott bad*.

Konklusionen ämnar också till att göra en återkoppling till studiens syfte och forskningsfrågor. Syftet med studien har varit att bidra med kunskap om kallbad som aktivitet, dess funktion för individen och sätta denna kunskap i relation till plats. Forskningsfrågorna har dels handlat om hur kallbadets praktik och aktivitet tar sig i uttryck till plats, hur relationen till platsen kommer till uttryck vid kallbad samt hur en badplats kan utvecklas för att gynna kallbadandet. De två första frågorna besvaras genom de bägge delarna i konklusionen; *Ett gott bad* samt *En god plats för ett gott bad*. Den tredje forskningsfrågan besvaras huvudsakligen genom den andra delen i konklusionen samt genom ett konceptuellt exempel på hur resultatet kan användas som underlag vid en planering och gestaltning av plats med mål att understödja friluftslivsaktiviteter under årets kalla månader.

#### Ett gott bad

I detta avsnitt konkluderas det som studien visat avseende vad som kännetecknar ett gott kallbad. Det finns inte ett entydigt svar på vad ett gott bad är. Definitionen skiljer sig både från person till person men också mellan dagsform och situation för dessa enskilda personer. Ett gott bad kan ta olika form baserat dels på utomstående faktorer som väder och vind eller antalet besökare på platsen för kallbad, men också baserat på kallbadarens egna fysiska och psykiska mående i den specifika stunden.

Kallbad kan vara något lugnande och stillsamt, som ger ett avbrott i vardagen och som skapar tid för återkoppling. För vissa är det stillheten och lugnet som klassar ett gott bad. Likt Kaplan & Kaplan (1989) teorier om fascination, att naturens form, rörelse och funktion tenderar att lugna hjärnan, vittnar informanterna om att kallbadets har en inverkan på att känna ett lugn i kroppen. Att baden får dem mer uppmärksamma på sin omgivning, att de observerar vattnets rörelser eller vinden i träden. Informanterna beskriver rutinen och ritualen kring baden som något som också har en lugnande inverkan på deras mående, att veta vad de ska göra härnäst beskrivs som något lugnande. Rutiner om hur en går tillväga för en specifik aktivitet på en specifik plats kan efter en tid ha inverkan på personens möjlighet att skapa en platsanknytning (Lewicka et al, 2013). Resultatet visar att informanter tenderar att på olika sätt ta sig an badet, ha sitt sätt att göra baden på. De nyfärlsta prövade sig i mångt och mycket fram till vad som var ett gott bad, medan de mer rutinerade hade genomarbetade rutiner för hur de gick tillväga. Att ha en rutin i en aktivitet kan ha värde för människor (Liljas Ståhlhandske, 2005), och kan med tiden göra att både platsen och aktiviteten får ett värde för personen (Lewicka, 2013).

Olika aktiviteter kan i sig dessutom fungera som *tyst fascination* och fungera återhämtande (Kaplan et al, 1998), informanter beskrev att aktiviteten kallad i

många och mycket tvingar dem att koppla bort andra tankar och bara vara i nuet. Kallbadet kan få utföraren att fokusera inåt, på kroppen och på andningen vilket puttar bort andra tankar och därigenom skapar ett lugn. De har en plats som över tid, genom vardagsvanor ger välbehag och med ritualer som ger struktur, vilket kan vara extra viktigt i en pandemi där annan vardagsstruktur har försvunnit. Baden kan vara organiserade på ett sätt så att badarna kan ta hand om sig själva och finna återhämtning. Över tid blir platsen viktigare och viktigare, vilket är ett grundfundament i platsanknytning, en plats kan bli viktigare vid användning över tid (Lewicka, 2013).

I motsats till lugnet och det rituella kan kallbad också fungera som en uppiggande aktivitet, som skapar adrenalinpåslag och gör en glad. Att utmana sig själv och pusha sig till att göra något som är jobbigt beskriver ett flertal informanter som en viktig del i kallbadet. Likt teorier kring *risky play* (Apter, 2007; Sandseter, 2010) samt studier kring äventyr i friluftsliv (Ewert et al., 2013; Buckley, 2012) kan utmaningen i kallbad liknas vid att balansera på gränserna, göra något som är lite obehagligt och svårt vilket i sin tur kan skapa en positiv inverkan. Informanter i studien beskriver kallbad som att känna sig stark och cool, att utmaningen gör aktiviteten än mer eftersträfvansvärd. Att ta sig an något som i första anblick känns lite läskigt eller obehagligt kan inge en utforskande och spännande känsla (Sandseter & Kennair, 2011), vilket informanter uttrycker. 'Att vara en kallbadare' beskriver informanter som viktigt, det kan handla om att skapa en självdefinition (Ewert et al., 2013). Ett par av informanterna beskriver att bad i lugnt väder, det vill säga sparsamt vind och ingen eller lite nederbörd, i större utsträckning inger en lugnare känsla i kropp och sinne. Andra informanter beskriver motsägelsefullt att stormigt och dåligt väder i större utsträckning skapar lugn, att det är utmanande att kunna hitta lugnet trots kaoset kring sig själv, men att det också ger större effekt när man faktiskt gör det.

Likt Horellis (2006) diskussion kring *person-environmental fit* efterfrågas olika saker i en miljö baserat på olika människors personligheter och behov. Behoven kan dessutom skilja sig från dagsform hos de enskilda individerna. Resultatet visar att det finns olika typer av bad, vissa föredrar vardagsbaden; de snabba, rutinmässiga och tillgängliga baden. Andra föredrar baden i kombination med rekreation i form av promenader och en social tid för umgänge. Vid dessa tillfällen kan den fysiska aktiviteten och den sociala kontakten också vara en del i upplevelsen av den positiva effekten av utomhusvistelsen (Hartig et al., 2014). Sammanfattningsvis kan ett gott bad vara väldigt olika, det baseras på den enskilda individens efterfrågan i den specifika stunden och om den specifika miljöns kvaliteter kan möta individens efterfrågan.

## En god plats för ett gott bad

I detta avsnitt konkluderas det som studien visat avseende vad som kännetecknar en god plats för ett gott kallbad. Konklusionerna sammanställs i en rad aspekter som har setts som viktiga utgångspunkter för en plats möjlighet att kunna utgöra en plats för kallbad. Likt i förra konklusionen finns det inte ett rätt eller fel vad gäller en god plats för ett gott bad utan det har också med varje enskild individs

efterfrågan att göra. Jag har försökt att sammanfatta och dra ut kontentan från det som resultatet har visat där informanter uttryckt goda exempel på en god plats för ett gott bad. Viktigt att tänka på är att en studie av människors befintliga användning av platsen i fråga också behöver finnas med som grund vid dess utveckling (Jacobs, 1961; Gehl, 2010). Exempelvis genom studier av naturliga rörelsemönster över en plats som en grund vid platsens utvecklingsförslag.

### *Platsens läge i staden*

Resultatet visar att en plats för kallbad i stor utsträckning används baseras på dess placering i förhållande till vart människor bor och verkar. En strategiskt fördelaktig placering i staden ger större möjlighet för att platsen ska kunna fungera och användas som en god plats för kallbad. Att en plats för kallbad ligger i nära anslutning till där människor verkar och bor samt att det enkelt går att ta sig till platsen skapar en god förutsättning för platsen att kunna användas som plats för kallbad. Just tillgänglighet i fråga om geografisk närhet mellan en bostad och den specifika platsen eller naturområdet är en vanlig faktor för att personer ska komma att besöka en plats (Sandell & Fredman, 2013). Resultatet i studien visade att samtliga informanter från gåturer tog sig till undersökningsplatsen till fots eller cykel. Resultatet indikerar därmed att en plats fysiska tillgänglighet i staden kan göra den mer attraktiv och tillgänglig för fler att besöka.

Viktigt att poängtera är att en plats som ligger längre från bostäder även kan fungera som en god plats för kallbad. Vissa informanter uttryckte att det stundom var för mycket folk på platsen. Efterfrågan av en plats handlar om en individs personligheter och behov i den specifika stunden (Horelli, 2006). En plats som är belägen nära bostäder kan bli överbefolkad och därav ha andra aspekter som samtidigt gör den oattraktiv för kallbad. En plats med sämre tillgänglighet i fråga om dess placering längre från bostäder, kollektivtrafik med mera kan fortfarande vara en god plats för kallbad men kanske mindre aktuellt för de vardagliga och enkla kallbadet.

### *Fysisk tillgänglighet på platsen*

Resultatet visar att den fysiska tillgängligheten på en plats i fråga om möjligheten att utföra den önskade aktiviteten kallbad, kan vara en förutsättning för platsen att vara en god plats för kallbad. Det kan exempelvis handla om en god plats för kallbad bör innehålla en brygga ut till djupare delar i vattnet, för att kunna doppa sig ner snabbt utan att behöva vada. Således är även en stege en god aspekt för en god plats för kallbad. Dessa två attribut gör att en plats erbjuder möjlighet till den aktivitet som efterfrågas, dessa attribut kan ses som platsens *affordances*; miljöerbjudanden (Heft, 2010; Gibson, 1979). En plats gestaltning och dess miljöerbjudanden kan dessutom agera inbjudande och ge upphov till en viss aktivitet, utan att det från start var tänkt att besökaren skulle utföra aktiviteten (Thompson, 2013). Det kan beskrivas som att platsen i fråga har *environmental supportiveness*, det vill säga att det uppmuntrar till en viss typ av aktivitet. Resultatet visar att en brygga, en stege ner i vattnet och att det är många som badar på en plats vilket gör att vaken hålls uppe under vintern, gör att besökarna

upplever att miljön och platsen är enklare att nyttja för kallbad och att de därför i högre utsträckning badar.

### *Skydd mot väder och vind*

Resultatet visar att krokar, vindskydd och skydd mot regn eller snö är aspekter som är positiva på en plats för kallbad. Att kunna hänga upp sina kläder på en vind och regnskyddad plats ger en enkelhet för att även kunna bada vid regn, snö eller vind. En plats som ger möjlighet för att kunna användas under olika typer av väder skapar en större valmöjlighet för besökaren att använda platsen, vilket generellt gör att platsen uppskattas i högre grad (Nikopolous & Steemers, 2003; Gehl, 2010). Likt diskuterat i tidigare stycke kan en plats som är designad för att göra en aktivitet enklare, att den uppmuntrar till aktiviteten, kan göra att aktiviteten utförs i större utsträckning (Thompson, 2013). Resultatet visar också att ha någonstans att värma sig efter badet kan vara en god aspekt på en god plats för bad. Det kan handla om en vindskyddad plats eller en uppvärmd plats. Informanter i studien uttryckte bastu som ett gott tillskott vid en plats för kallbad, det kan vara en särskilt bra aspekt för ovana kallbadare då en bastu kan ta ner barriären för att våga testa att bada.

### *Platser för social samvaro*

Resultatet av studien har visat att kallbad i mångt och mycket är en social aktivitet, både för befintliga relationer men också för att skapa nya relationer. Att en god plats för kallbad bjuder in till social samvaro kan skapa möjlighet för ett vårdande av dessa relationer. Sittplatser, eldplatser och sittplatser i skyddat läge är exempel på möjliga platser för social samvaro. Under den pandemi som pågår under studiens framtagande, 2020–2021, har naturmiljöer i nära anslutning till städer fått en än större funktion som en social plats (Skriver Hansen et al, 2021). Den sociala funktionen kan också ses som en möjlighet till att skapa platsanknytning till platsen (Scannel & Gifford, 2014). Resultatet av studien visar att den sociala delen av kallbadet har blivit något som uppskattas och att gemenskapen kallbadare emellan är något positivt.

### *Platsen som en naturupplevelse för återhämtning*

Resultatet av studien har visat att kallbad i stor utsträckning handlar om en naturupplevelse. Att kunna kallbada och samtidigt, eller i anslutning till badet, kunna få en naturupplevelse ses som en positiv aspekt. Platsens utformning kan ha olika nivåer av restoration för olika människor (Kaplan et al, 1995). Men platser som skapar möjlighet för den aktivitet som efterfrågas samt ger en känsla av att få en paus från vardagslivet ger enligt *attention restoration theory* (ART) större möjlighet för återhämtning. En bidragande faktor för naturupplevelse kan handla om ett inslag av naturelement i närhet till badet. Vass som ramar in bryggan, mycket växtlighet och möjlighet att följa årstidsväxlingarna som exempel. För vissa kan naturupplevelsen öka när det finns möjlighet för nakenbad, nakenbad kan upplevas som ett sätt att komma närmre naturen och gör dessutom uppvärmningsprocessen efter badet enklare.

## Konceptuellt gestaltungsforstag av en plats for ett gott bad

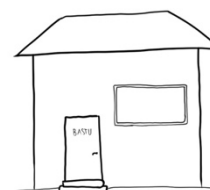
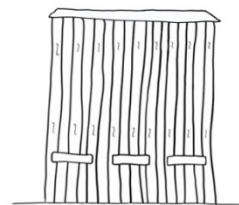
I detta avslutade kapitel i resultatet har konklusionerna använts som en utgångspunkt i ett konceptuellt förslag till omgestaltning av Skrinna-platsen. Det förslaget visar förbättringsmöjligheter av platsen som huvudsakligen rör de tre sista punkterna i konklusionerna för *Ett gott bad*. Anledningen till det är att platsen i fråga redan har goda resultat i fråga om *tillgänglighet till platsen* och *fysisk tillgänglighet på platsen*.



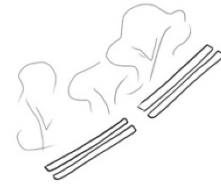
Figur 23: Illustration över möjlig gestaltning av platsen baserat på konklusionerna i resultatet. Siffrorna beskrivs på nästkommande sidor.

Förslaget visas i illustrationen i figur 23 och förklaras nedan.

1. En god plats för kallbad får gärna innefatta skydd för olika typer av väder. För att hantera blåsigt och regnigt väder föreslås ett vindskydd adderas på bryggan på Skrinnarplatsen. Vindskyddet föreslås på den södra sidan av bryggan då det längs med den norra sidan vid is kan få olika funktioner. Dels kan det längs med den norra sidan bildas en entré ut mot isen, det flödet kan vara onödigt att störa. Den norra sidan av bryggan kan användas som en sittbänk för påklädning av skridsskor. Vindskyddet föreslås som en enkel träkonstruktion med krokarna, sittbänkar och ett litet tak. Krokarna syftar till att ge en möjlighet att hänga upp tillhörigheterna i samband med badet, sittbänkarna för att vind och regnskyddat kunna sitta och klä på sig efter badet, taket syftar till att skydda mot nederbörd.
2. En god plats för kallbad får gärna innefatta möjlighet för social interaktion. Förutom befintliga sittbänkar och eldstad adderas en ytterligare eldstad på Skrinnarplatsen. Eldstaden placeras i en träkonstruktion med väggar, tak och fönster utan glas. Syftet är att skapa en plats att vara på även vid regn och blåst. Den inramade utformningen ämnar skydda mot väder och vind men samtidigt bibehålla känslan av att befinna sig utomhus. Eldstaden skulle kunna få fler användningsområden än för kallbadare, exempelvis skulle den kunna användas som plats för utomhuspedagogik.
3. En god plats för kallbad får gärna omfatta en plats att värma sig på efter badet. Somliga tycker att kallbada med bastu är ett bra sätt för nya att lära sig att kallbada. I anslutning till den nya eldstaden föreslås därför en bastu. I Skrinnarstugan finns idag en befintlig bastu. Fördelaktigt är att bibehålla den del av Skrinnarstugan som innefattar bastun istället för att uppföra en ny på samma plats.



4. En god plats för kallbad får gärna gestaltas på ett sätt som ger en fysisk tillgänglighet för den typ av aktivitet som eftersträvas. För att kunna ta sig till den nya nakenbryggan (nr. 5) föreslås att spänger läggs för att enklare kunna ta sig över våtmarksområdet.



5. En god plats för kallbad får gärna skapa möjlighet för en naturupplevelse. För vissa är det enklare att uppleva en naturupplevelse om området är omringat av växtlighet och ligger avskilt från platser där många befinner sig. För vissa kan möjligheten att bada naken ge en extra naturupplevelse, samtidigt som det kan göra själva kallbadet mer njutbart. Därför föreslås en ny brygga adderas på platsen. Förslagsvis kallas bryggan Nakenbryggan med en större möjlighet för att avskilt kunna ta ett dopp naken. På samma vis som Skrinnarbryggan dras träkonstruktionen ut till de djupare delarna av vattnet och en stege adderas för att enkelt kunna ta sig ner och upp ur vattnet.





## 4. Diskussion

Studiens syfte har varit att bidra med kunskap om kallbad som aktivitet och dess funktion för individen och sätta denna kunskap i relation till plats. Kunskapen har ämnat ge underlag för en planering och gestaltning av den fysiska miljön som kan understödja friluftslivet också under kallare delar av året. I detta avslutande kapitel lyfts ett antal diskussionsämnen baserat på det resultat som studien har visat.

Resultatet av studien visar att praktiken kring kallbad går att utföra på flera olika sätt, vid olika väder och med olika önskan om effekter. Det kan handla om att bli lugn och att få ett avbrott i vardagen. Likt andra studier om naturens restorativa inverkan (Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig et al., 2014), visar resultatet att naturupplevelsen i kallbadet är en del i de lugnande effekterna. Det kan dels handla om att ta sig ut i natur- och rekreationsområden för att bada och att därigenom få en naturupplevelse. Kallbaden kan också bidra till en förstärkt känsla av att vara i nuet, och observera sin omgivning. Att fascineras och låta tankarna vandra iväg kan också bidra till återhämtning (Kaplan & Kaplan, 1989). Vid kallbad sker en fysisk stressreaktion i kroppen där pulsen går upp och andningen ökar (Huttunen et al., 2004). Resultatet visar att vana kallbadare kan hantera den kroppsligt stressade situationen, att de kan ta lugna djupa andetag och stanna kvar i vattnet i ett flertal minuter. Likt diskuterat i en finsk studie (Huttunen et al., 2004), finns det möjlighet att den utökade möjligheten att hantera stressreaktionerna i samband med kallbad kan ha inverkan på möjligheten att bättre hantera andra stressreaktioner i vardagslivet? Informanter från studien vittnar exempelvis om att kallbaden bidragit till ett jämnare mående, och någon beskriver kallbadet som en boost för inlärning. Resultatet visar också att vattnet i sig är viktigt i fråga om lugn och återhämtning, att kallbaden ger en möjlighet att nyttja vattnet under större delar av året. Vattnet kan för vattenälskaren fungera som en möjlighet att släppa på allt och flyta med. Kallbadet kan skapa möjlighet för den upplevelsen under större del av året.

Motsägelsefullt kan kallbad även handla om att få utmaning och något att ta sig an vilket kan liknas vid studier kring *risky play* (Sandseter, 2010; Apter, 2007) samt studier om äventyrligt friluftsliv (Ewert et al., 2013; Buckley, 2012). Resultatet visar att utmaningen i kallbaden kan ha en inverkan på den upplevda bilden av sig själv, om att klara någonting som från start kändes jobbigt. Den utmanande känslan kan efter badet ge energi, i resultatet beskrivs kallbadet exempelvis som 'en quickfix' eller som 'en omstart'. För en del håller den uppiggande upplevelsen i sig under dagen medan det för andra handlar om några minuter.

Aktiviteten kallbad verkar fungera som en prövande aktivitet med målet att få ett så gott kallbad som möjligt. Det verkar inte finnas rätt eller fel i hur kallbad går till utan det är upp till varje utövare att testa sig fram till det bästa badet på den specifika platsen. Kallbadare inspirerar varandra till baden. Att kallbaden utförs utomhus på offentliga platser ger dessutom en större möjlighet att ge inspiration till andra att utföra aktiviteten (Mårtensson, 2012). Studien visar att kallbaden bjuder in till sociala interaktioner, där tips och inspiration delas. Kallbadet och kanske det faktum att utövarna har lite kläder på sig, verkar ta ner barriärerna och bjuda in till samtal.

En annan del i aktivitetens inverkan på måendet kan enligt resultatet i studien handla om det repetitiva i samband med kallbad, rutinen i att ta sig an aktiviteten. En ritual kan innebära att vissa typer av aktiviteter har värde för olika människor (Liljas Ståhlhandske, 2013), och det kan också handla om ett speciellt sätt att ta sig an en plats (Lewicka, 2013). Med tiden kan dessa rutiner på en plats utvecklas till relation mellan människan och plats, vilket resultatet i denna studie visar. De som under lång tid nyttjat platsen för kallbad eller andra aktiviteter hade också mer rutiner i hur baden på platsen skulle gå till, samtidigt hade de mer åsikter och tankar om den specifika platsen.

En annan diskussion avseende rutiner kring kallbad hör till den pandemi som pågått vid denna studies framtagande, 2020–2021. Pandemin har haft inverkan på vardagsstrukturer där en del tvingats att bryta rutinen om att gå till en arbetsplats eller studieplats och istället arbeta hemifrån. Att befinna sig och nyttja närbelägna rekreation- och naturområden har blivit en vanlig aktivitet under pandemin (Skriver Hansen et al., 2021). Kan det också ha en bakgrund i människans behov av rutiner? Resultatet visar att möjligheten att utföra aktiviteten trots de rådande restriktionerna, vilket i andra fall begränsat invånares möjlighet till olika aktiviteter, är en anledning till varför informanterna utfört aktiviteten kallbad. Förutom rutinen kring att gå och bada, har de sociala interaktionerna i samband med baden benämnts som något positivt. Det kan ses som en ersättning till den sociala interaktion som i vanliga fall skulle ha skett på en arbetsplats eller i skolan. Just de sociala aspekterna lyfts i resultatet som en viktig funktion till kallbadet generellt, och en ytterligare anledning till varför kallbaden utförs på den specifika platsen. Återkommande användning av en plats och sociala interaktioner på en plats utgör två grundpelare för möjlighet att utveckla en relation till en plats (Lewicka, 2013; Relph, 1976; Scannel & Gifford, 2010). Att platsens funktioner ger möjlighet till en efterfrågad aktivitet; miljöerbjudanden (Gibson, 1979), kan dessutom vara en bidragande faktor till att med tiden skapa en relation till en plats (Relph, 1976). Resultatet visar att platsen över tid genom vardagsvanor ger välbehag förstärkta med ritualer som ger struktur, kanske något som är extra viktigt i en vardag i en pandemi. Baderna är organiserade på ett sätt så att badarna kan ta hand om sig själva och finna återhämtning, och kanske att pandemin har gett en skjuts för friluftslivsaktiviteter vintertid? Över tid blir platsen för baderna viktigare och viktigare.

I fråga om plats för kallbad visar resultatet ett antal aspekter som beskriver vad som utgör en god plats för kallbad. Sammanfattningsvis handlar det om tillgänglighet till och på platsen, aspekter som förenklar möjligheten att utföra

aktiviteten även vid regn och vind. En god plats för kallbad ska också ge möjlighet för sociala möten. Resultatet kan fungera som stöd i en förståelse av kallbad som fenomen och även hur platser kan utvecklas för att gynna aktiviteten. Samtidigt kan resultatet fungera som en beskrivning på hur friluftaktiviteter vintertid kan te sig. Det kan i sin tur stödja utvecklingen av natur- och rekreationsområden för kallbad, men kanske även för andra friluftslivsaktiviteter vintertid.

Som beskrivet i denna studies inledning finns det en rad med teorier och litteratur kring vikten av att involvera och studera människor för förståelse av en plats (Jacobs, 1961; Lynch, 1962; Gehl, 2010). Genom denna studie har vikten av förhållningssättet blivit ännu tydligare. Att undersöka en plats baserat på användarnas beskrivning och relation till platsen kan resultera i en god grundförståelse i platsens värde och identitet. Platsens identitet skiljer sig mellan olika personer eller grupper och olika situationer (Relph, 1976; Butler et al., 2012). I denna studie har en förståelse av platsens bildats baserat på kallbadarens beskrivning och användning av platsen. Det har varit en god utgångspunkt i och med syftet att i förlängningen kunna planera en förändring av platsen med målet att fungera som en god plats för friluftsliv och rekreation vintertid.

Denna studie har bidragit med information om en friluftslivsaktivitet som bedrivs vintertid och resultatet kan ligga till grund för en ökad förståelse om aktivitetens kultur och funktion. Förhoppningarna är att resultatet kan fungera i ett bredare perspektiv för generell förståelse över hur ett landskap kan användas vintertid med fokus på användarnas upplevelse och relation till platsen. Då resultatet visar på en bredd i upplevelser av en aktivitet och en plats ger det en indikation till vikten av att prata med människor som använder en plats för att få en förståelse för platsen, något som kan ligga till grund för annan planering och utveckling av plats.

## 5. Slutsats

Studien har visat att ett gott kallbadbad kan ge lugn och återhämtning och skapa en paus i vardagen. Samtidigt kan ett gott bad fungera som en energigivare och som en utmaning. Ett gott bad kan vara ett rutinbad som fungerar som ett avbrott i vardagen, men kan också vara ett tillfälle för social samvaro och som en del i att spendera tid i naturen och utföra rekreation och friluftsliv.

För att en plats ska fungera som en god plats för kallbad är fysisk tillgänglighet till och på platsen viktig. Detta är särskilt viktiga aspekter för de vardagliga doppen. Fysisk tillgänglighet på platsen kan handla om att det finns en brygga och stege som enkelt tar en ner i djupt vatten. En god plats för kallbad ska också ha sociala funktioner och samtidigt ge möjlighet för bad vid olika väder och vind. Aspekter som sociala zoner, vindskydd, regnskyddade krokar och sittplatser i skyddat läge kan således vara positiva aspekter. För att få en extra dimension av badet får badplatsen gärna vara i en naturmiljö så att badet samtidigt kan ha rekreativa funktioner.

## Referenser

- Adevi, A., & Mårtensson, F., (2013). *Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress*. Urban Forestry & Urban Greening. 12. 230–237. 10.1016/j.ufug.2013.01.007.
- Ahlgren, L. & Vagnelind, L. (2021). *Kalla bad*. [Stockholm]: Bonnier fakta.
- Altman, I. & Low, S.M. (red.) (1992). *Place Attachment*. New York: Plenum Press.
- Apter, M. J. (2007). *Reversal theory: The dynamics of motivation, emotion, and personality* (2nd ed.). Oxford: Oneworld.
- Boman, M., Lindhagen, A., Sandberg, M., & Henningsson, S., (2013) Tätortsnära friluftsliv i Fredman, P., Stenseke, M. & Sandell, K. (red.) *Friluftsliv i förändring: resultat från ett forskningsprogram*. Stockholm: Naturvårdsverket.
- Bottley, K.R.(2019) *Winter wild swimming as individual and corporate spiritual practice*. Pract. Theol. 2019, 12, 1–3.  
<https://doi.org/10.1080/1756073X.2019.1589731>
- Boverket (2019). *Att planera för trygghet*.  
<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/stadsutveckling/brottsforebyggande-och-trygghetsskapande-atgarder/samhallsbyggnadsprocessen/att-planera-for-trygghet/> [2021-04-29]
- Braun, V., & Clarke, V., (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology. 3. 77-101.  
10.1191/1478088706qp063oa.
- Buckley, R. (2012). *Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox*. Tourism Management, 33, 961-970.
- Butler, A., Sarlöv-Herlin, I., Knez, I., Ångman, E., Ode Sang, Å., & Åkerskog, A. (2018). *Landscape identity, before and after a forest fire*. Landscape Research, 43(6), 878- 889.doi:10.1080/01426397.2017.1344205
- de Laval, S. (2014). *Gåtur: metod för dialog och analys*. Stockholm: Svensk byggtjänst.
- Demori, I., Piccinno, T., Saverino, D., Luzzo, E., Ottoboni, S., Serpico, D., Chiera, M., Giuria, R., (2021). *Effects of winter sea bathing on psychoneuroendocrinoimmunological parameters*, EXPLORE, Volume 17, Issue 2, 2021, Pages 122-126, ISSN 1550-8307,  
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.004>.

- Du Clarar mer än du tror (2020). *Du Clarar mer än vad du tror, avsnitt 1*. (Tv-program) 2020-10-01. SVT. <https://www.svtplay.se/video/28372901/du-clarar-mer-an-du-tror/du-clarar-mer-an-du-tror-avsnitt-1> [2021-04-29]
- Eliasson, I., Knez, I., Westerberg, U., Thorsson, S. & Lindberg, F. (2007). Climate and behaviour in a Nordic city. *Landscape and Urban Planning*, vol. 82(1), ss. 72–84. doi:10.1016/j.landurbplan.2007.01.020
- Engström, A., Nordström, M. & Tigerschiöld, F. (2019). *Rörelserik stadsutveckling*. Alnarp: Tankesmedjan Movium.
- Ejdervik, A. (2018). *Delsjön: där stad och vildmark möts*. [Karlstad]: Votum.
- Ewert, W. A., Gilbertson, K., Luo, Y., & Voight, A. (2013). Beyond "because it's there": Motivations for pursuing adventure recreational activities. *Journal of Leisure Research*, 45, 91-111. National Recreation and Park Association. <https://doi.org/10.18666/jlr-2013-v45-i1-2944>
- Fangen, K. (2005). *Deltagande observation*. (1. uppl.) Malmö: Liber ekonomi.
- Fredman, P; Karlsson, S-E, Romild, U & Sandell, K (red.) (2008) *Vara i naturen –varför eller varför inte? Delresultat från en nationell enkät om friluftsliv och naturturism i Sverige*, Rapport No. 2, Forskningsprogrammet: Friluftsliv i Förändring, Östersund.
- Gehl, J. (1971). *Livet mellem husene*. (2. opl.) København: Arkitektens forlag.
- Gehl, J. (2010). *Cities for people*. Washington: Island Press.
- Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gieseeking, J. J. (2013). *Where We Go From Here The Mental Sketch Mapping Method and Its Analytic Components*. *Qualitative Inquiry*. 19. 712-724. 10.1177/1077800413500926.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press, 233 pp., ISBN 978-0-8207-0418-0,
- Göteborgs stad (2014). *Grönstrategi för en tät och grön stad* <https://goteborg.se/wps/portal/start/kommun-o-politik/kommunens-organisation/forvaltningar/forvaltningar/park--och-naturforvaltningen/vara-verksamheter/gronstrategi-for-en-tat-och-gron-stad?uri=gbglnk%3A201632615153237> [2021-04-29]
- Göteborgs stad (2018). *Göteborgs stads Friluftsprogram 2018-2025*. <https://goteborg.se/wps/portal/start/kommun-o-politik/kommunens-organisation/forvaltningar/forvaltningar/park--och-naturforvaltningen/vara-verksamheter/policyer-och-riktlinjer?uri=gbglnk%3A2016326152046753> [2021-04-29]
- Göteborgs stad (2019). *Stadsdelsvis grönplan Örgryte-Härlanda*. Park- och naturnämnden.
- Hallén, P. (2018). *Upptäck Skatås*. [Malmö]: Universus Academic Press.
- Hartig, T., Staats, H. (2006). *The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences*, *Journal of Environmental*

- Psychology, Volume 26, Issue 3, 2006, Pages 215-226, ISSN 0272-4944, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.07.007>.
- Hartig, T., Evans, G., Jamner, L., Davis, D., Arling, T., Avle, G (2003). *Tracking restoration in natural and urban field settings*. Journal of Environmental Psychology. 23. 109-123. 10.1016/S0272-4944(02)00109-3.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). *Nature and Health*. Annu. Rev. Public Health, ss. 207-228.
- Heft, H., (2010). *Affordances and the perception of landscape: An inquiry into environmental perception and aesthetics*. Innovative approaches to researching landscape and health. 9-32.
- Hof, W., (2021) *What is the Wim Hof method?*  
<https://www.wimhofmethod.com/practice-the-method> [2021-04-29]
- Horelli, Liisa. (2006). *Environmental human-friendliness as a contextual determinant for quality of life*. Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology. Volume 56, Issue 1. 15-22. DOI: 10.1016/j.erap.2005.02.012.
- Huttunen, P., Kokko, L., & Ylijukuri, V. (2004) Winter swimming improves general well-being, International Journal of Circumpolar Health, 63:2, 140-144, DOI: 10.3402/ijch.v63i2.17700
- Hägerhäll, C., Laike, T., Kuller, M., Marcheschi, E., Boydston, C., Taylor, R., (2015). *Human Physiological Benefits of Viewing Nature: EEG Responses to Exact and Statistical Fractal Patterns*. Nonlinear dynamics, psychology, and life sciences. 19. 1-12.
- International winter swimming association (u.å.). *Water classification*.  
<https://iwsa.world/water-classification> [2021-05-08]
- Jacobs, J. (1961). *The death and life of great American cities*. (3. pr.) New York:
- Jansky, L. (1996) *Immune system of cold-exposed and cold-adapted humans*. Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol. 72, 445–450.
- Johansson, R. (2000). *Ett bra fall är ett steg framåt Om fallstudier, historiska studier och historiska fallstudier*. Nordisk Arkitekturforskning, ss. 65-71.
- Jorgensen, A., Hitchmough, J., & Dunnett, N. (2007). Woodland as a setting for housing appreciation and fear and the contribution to residential satisfaction and place identity in Warrington New Town, UK. Landscape and Urban Planning, 79, 273–287.  
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2006.02.015>.
- Kelshtein, L.I. (1964) Effect of swimming in cold water of an open pool on toughening up of young school children. Gig. Sanit. 29, 31–38.
- Kallbad.nu (2021). Kallbad.nu. Instagram. (social medie)  
<https://www.instagram.com/kallbad.nu/> [2021-04-29]
- Karlavagnen (2020) *Att vinterbada, en plåga eller välbehag?* (Radioprogram) 2020-02-04. Sveriges radio. <https://sverigesradio.se/avsnitt/1438602> [2021-04-29]
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Pr.

- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With people in mind: design and management of everyday nature*. Washington D.C.: Island Press.
- Kindblom, I. (1995). *Badhus: bad och badande före 1950*. (1. uppl.) Stockholm: Riksantikvarieämbetet.
- Knechtle, B., Waśkiewicz, Z., Sousa, C. V., Hill, L., & Nikolaidis, P. T. (2020). Cold Water Swimming-Benefits and Risks: A Narrative Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8984. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238984>
- Korpela, K., Korhonen, M., Nummi, T., Martos, T., Sallay, V., (2020) *Environmental self-regulation in favourite places of Finnish and Hungarian adults*, Journal of Environmental Psychology, Volume 67, 2020, 101384, ISSN 0272-4944, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101384>.
- Korpela, K., Kyttä, M., Hartig, T., (2002). *Restorative experience, self-regulation, and children's place preferences*, Journal of Environmental Psychology, Volume 22, Issue 4, Pages 387-398, ISSN 0272-4944, <https://doi.org/10.1006/jevp.2002.0277>.
- Kropp och själ (2020). *Välgörande kyla*. (Radioprogram) 2020-12-15. Sveriges radio. <https://sverigesradio.se/avsnitt/1619571> [2021-04-29]
- Kubicek Boye, H. (2019). *Wild swimming: bada för livet*. [Malmö]: Roos & Tegnér.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Laminpää, S. (2015). *Customer satisfaction survey of winter swimming in Oulu*. Oulu University of Applied Sciences
- Lavoie, C. (2005). *Sketching the Landscape: Exploring a Sense of Place*. Landscape Journal. 24. 13-31. 10.3368/lj.24.1.13.
- Lewicka, M. (2011). *Place Attachment: How Far have We Come in the Last 40 Years?*. Journal of Environmental Psychology - J ENVIRON PSYCHOL. 31. 207-230. 10.1016/j.jenvp.2010.10.001.
- Lewicka, M., (2014). *Memory as enabler of place attachment*. Place attachment. Advances in theory, methods and applications. 49-60.
- Lynch, K. (1962). *Site planning*. Cambridge: M.I.T. Press.
- Moser, G., (2009) *Quality of life and sustainability: Toward person–environment congruity*, Journal of Environmental Psychology, Volume 29, Issue 3, Pages 351-357, ISSN 0272-4944, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.02.002>.
- Mårtensson, F, (2009). *Lek i verklighetens utmarker*, I Jensen M & Harvard Å (red.) *Leka för att lära, Utveckling, kognition och kultur*, Studentlitteratur.
- Nationalencyklopedin *Nationalencyklopedin 2020*. Malmö: NE Nationalencyklopedin AB.
- Nikolopoulou, M., Baker, N., Steemers, K., (2001) *Thermal comfort in outdoor urban spaces: the human parameter*, Solar Energy, vol. 70, No. 3, 2001.
- Nikolopoulou, M., Baker, N., Steemers, K., (2003) *Thermal comfort and psychological adaptation as a guide for designing urban spaces*, Energy



- and Buildings, Volume 35, Issue 1, Pages 95-101, ISSN 0378-7788,  
[https://doi.org/10.1016/S0378-7788\(02\)00084-1](https://doi.org/10.1016/S0378-7788(02)00084-1).
- Nyhetsmorgon (2021). *Iskalla bad hetare än någonsin*. (Tv-program) 2021-02-22, Tv4. <https://www.tv4play.se/program/nyhetsmorgon/naprapat-jonas-vinterbadar-i-10-minuter-jag-tycker-om-det-h%C3%A4r/13322771> [2021-04-29]
- Pettersson Forsberg, L., Sandell, K., Emmelin, L., (2014) Friluftslandskapets planering och tillgänglighet i Fredman, P., Stenseke, M. & Sandell, K. (red.) *Friluftsliv i förändring: resultat från ett forskningsprogram*. Stockholm: Naturvårdsverket.
- Pressman, N. (1995). *Northern cityscape: linking design to climate*. Yellowknife: Winter Cities Association.
- Qviström, M. (2013). *Landscapes with a heartbeat: tracing a portable landscape for jogging in Sweden (1958 – 1971)*, Environment and Planning A, 45, 312 – 328.
- Qviström, M. (2016). *The nature of running: On embedded landscape ideals in leisure planning*. Urban Forestry & Urban Greening. 17: 202-210.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2016.04.012>
- Relph, E. (1976). *Place and placelessness*. London: Pion.
- Regeringen (2012). *Regeringens skrivelse 2012/13:51. Mål för friluftslivet*.  
<https://data.riksdagen.se/fil/CBAD1962-6F3C-47CB-A26B-CF3DFD241297>  
 [2021-04-29]
- Romu, T., Vavruch, C., Dahlqvist-Leinhard, O., Tallberg, J., Dahlström, N., Persson, A., Heglind, M., Lidell, M., Enerbäck, S., Borga, M., Nyström, F., (2016) *A randomized trial of cold-exposure on energy expenditure and supraclavicular brown adipose tissue volume in humans*. Clinical science **VOLUME 65, ISSUE 6**, P926-934,  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.metabol.2016.03.012>
- Sandell, K., & Fredman, P., (2013) Enkätundersökningen "Friluftsliv 07" i Fredman, P., Stenseke, M. & Sandell, K. (red.) *Friluftsliv i förändring: resultat från ett forskningsprogram*. Stockholm: Naturvårdsverket.
- Sandseter, E.B.H, (2010). *It tickles in my tummy! – Understanding children's risk-taking in play through reversal theory*, Journal of early childhood research, 8 (1), 67-88
- Sandseter, E. B. H. & Kennair, Edward, L. (2011). *Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences*. Evolutionary psychology : an international journal of evolutionary approaches to psychology and behavior. 9. 257-84.  
 10.1177/147470491100900212.
- Scannell, L., Gifford, R., (2010) *Defining place attachment: A tripartite organizing framework*, Journal of Environmental Psychology, Volume 30, Issue 1, Pages 1-10, ISSN 0272-4944,  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.006>.
- Scannell, L., Gifford, R. (2014). *Comparing the theories of interpersonal and place attachment*. I ManzoL., Devine-Wright, P., (red) Place attachment:

- Advances in theory, methods and research (pp.23-36) Chapter: 2  
 Publisher: Routledge
- Skriver Hansen, A., Falla Arce, J., Lindberg, I., (2021) *Friluftslivet under coronapandemin Kartläggning av friluftsvanor och vistelse i naturen under coronapandemin i Västra Götaland*. University of Gothenburg.  
 DOI:[10.13140/RG.2.2.17507.27683](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17507.27683)
- Liljas Stålhandske, M. (2005). *Ritual invention: a play perspective on existential ritual and mental health in late modern Sweden*. Diss. Uppsala : Uppsala universitet, 2005. Uppsala.
- Svt nyheter (2021). *Så påverkar vinterbad din kropp*. (Tv-program). 2021-01-30. Svt. <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/sa-paverkar-vinterbad-din-kropp> [2021-04-29]
- Thompson, W. C., (2013). *Activity, exercise and the planning and design of outdoor spaces*, Journal of Environmental Psychology, Volume 34, 2013, Pages 79-96, ISSN 0272-4944, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.01.003>.
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M., Zelson, M., (1991). *Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments*. Journal of Environmental Psychology. 11: 201-230. Journal of Environmental Psychology. 11. 201-230. 10.1016/S0272-4944(05)80184-7.
- van Tulleken, C.; Tipton, M.; Massey, H.; Harper, C.M. (2018) *Open water swimming as a treatment for major depressive disorder*. BMJ Case Rep.
- Visit Varberg (2020) *Kalla bad*. Näringslivs- och destinationskontoret. Varbergs kommun. <https://www.visitvarberg.se/arkiv/uppleva/kalla-bad.html> [2021-04-29]

# Tack

Avslutningsvis vill jag rikta ett tack till mina handledare på Göteborgs stad Johanna Reteike och Susanne Bergendahl. Tack för intressanta samtal, goda infallsvinklar och en god koppling till praktiken. Tack min handledare Fredrika Mårtensson för konstruktiv kritik och push i rätt riktning. Slutligen tack Linnéa för stödet genom arbetsprocessen. Det har varit guld att ha dig som ett bollplank med möjlighet att prata om allt som är kul, och mindre kul, i arbetet med en uppsats.

# Bilaga 1

Intervjuguide som stöd vid gåturer. 2020-12-30

Intervjuguiden fungerar som ett stöd vid gåturerna. Innan turen börjar berättar jag kort om studien, min utbildning och vad målet med studien är. Vidare berättar jag att personernas riktiga namn inte kommer att användas samt att de har allt rätt att hoppa över en fråga samt att avsluta tillfället om det inte känns bra. Intervjun utförs som en semistrukturerad intervju där jag har förberett ett antal frågor på olika teman, men tar bort eller lägger till frågor beroende på hur intervjun ter sig.

Som en inledande del i gåturen ber jag deltagaren rita en mental karta där hen ska försöka rita upp Skrinnastrugan. Samtidigt som personen ritar upp sin mentala karta ber jag hen med ord beskriva vad hen ritar och varför hen väljer att rita just det. Efter ritandet påbörjas gåturen där deltagaren får bestämma väg/tempo och alternativa stopp längs vägen. Parallellt med gåturen ställer jag frågor på teman nedan.

Bakgrundsinformation om deltagaren

- Ålder
- Sysselsättning
- Hur ser din vardag och fritid ut i stort? Vad tycker du om att göra?
- Berätta om kallbad, vad innebär det för dig? Hur länge har du gjort det? Varför gör du det? Vart brukar du kallbada? Varför just dessa platser?
- Berätta om en vanlig dag för kallbad, hur brukar den se ut?
- Berätta om ett extra lyckat tillfälle för kallbad? Vad gjorde det tillfället så bra?

Rörelser (till platsen)

- Hur brukar du ta dig till platsen? Varför just detta sätt?
- Tycker du det funkar bra att använda det här sättet att ta sig till platsen? Vad fungerar bra?
- Studera hur personen rör sig till platsen, stannar hen upp någonstans? Uttrycker hen något om de ställen/platser som vi stannar på? Återkommande fråga om hur en upplever situationen här och nu/alternativt verkligen försöka fånga personens upplevelse baserat på hens uttryck osv.

Relation till platsen

- Hur kommer det sig att du kallbadar här? Brukar du kallbada här? Varför?
- Vad tycker du om den här platsen? Hur upplever du den här platsen? Hur brukar du må när du är här?

- Finns det annat du brukar göra på den här platsen än kallbad? Vintertid? Sommartid?

#### Favoritplats på platsen?

- Vad brukar du göra när du är här? Hur brukar du använda platsen?
- Förklara hur ett vanligt badtillfälle ser ut, vad gör du när du kommer hit?
- Hur använder du platsen under andra årstider?
- Har du någon specifik plats du brukar vara mer på när du är här? Något ställe du alltid ställer väskan på? Byter om på?

#### Uttryck för lek och rekreation

- Vill du berätta hur du mår nu när vi kommer hit? Hur känner du dig?
- I vilka syften tar du dig till platsen och/eller Delsjöområdet? Promenader, vila, löpturer, luft, miljöombyte, bara kallbad? Berätta!
- Brukar du vara själv när du är här? Om inte, med vilka är du här?
- Hur upplever du att platsen används av andra? På vilka sätt? Vilka använder den?
- Hur upplever du själva kallbadet? Hur känns det i kroppen under badet, hur känns det efter badet?

#### Rörelser och användning av platsen

- Hur rör sig personen på platsen? Stannar till? Vart, varför? Fråga om stoppen, varför stannar hen just här?

#### Sociala aspekterna

- Hur upplever de de sociala bitarna med kallbad och eller den här platsen? Får du något socialt utbyte? Hur tar det sig i uttryck?
- Tar du kontakt med andra som kallbadar?
- Är du på något sätt aktiv i föreningar/grupper/sociala medier med folk som kallbadar? På vilket sätt? Varför är du det?

#### Upplevelse av kallbadet

- Hur känns det i kroppen nu innan badet? Hur mår du? Vilka tankar har du nu?
- Hur känns det i kroppen under badet? Hur mår du? Vilka tankar har du nu?
- Hur känns det i kroppen efter badet? Hur mår du? Vilka tankar har du nu?

## Bilaga 2

## Sorteringsmall inför analys

[illegible]

## Bilaga 3

Fotografier från Skrinnaarplatsen. Tagna av Elin Kajander.



Bilderna visar bryggan, entrén som bildas när det finns is, vaken samt platsen sett från sjön.